Аурика Луковкина

Кулинарная книга по знакам зодиака

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Предлагаем вашему вниманию книгу, в которой вы познакомитесь с системой питания, зависящей от знака Зодиака и, думаю, обязательно воспользуетесь предложенными здесь рецептами вкусных, полезных блюд и будете чрезвычайно довольны. Восстановить или сохранить здоровье только в ваших интересах, надеюсь, Вы понимаете это. А если так, то вперед – начинайте новую жизнь и устраняйте свои физические недостатки и недуги, после чего, уверяю, будете чувствовать себя лучше и морально.

- Аурика Луковкина
  - Введение
  - Глава 1
    -
    - Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком овна
      - Закуски
      - Первые блюда
      - Вторые блюда
      - Салаты
      - Кушанья из муки
      - Десерты
      - Напитки
  - Глава 2
    -
    - Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком тельца
      - Закуски
      - Первые блюда
      - Вторые блюда
      - Салаты
      - Кушанья из муки
      - Десерты
      - Напитки
  - Глава 3
    -
    - Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком близнецов
      - Закуски
      - Вторые блюда
      - Салаты

- Кушанья из муки
- Десерты
- Напитки

- Глава 4
  -
  - Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком рака
    - Закуски
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Салаты
    - Кушанья из муки
    - Десерты
    - Напитки
- Глава 5
  -
  - Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком льва
    - Закуски
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Салаты
    - Кушанья из муки
    - Десерты
    - Напитки
- Глава 6
  -
  - Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком девы
    - Закуски
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Салаты
    - Кушанья из муки
    - Десерты
    - Напитки
- Глава 7
  -
  - Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком весов
    - Закуски
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Салаты

- Кушанья из муки
- Десерты
- Напитки

- Глава 8
  -
  - Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком скорпиона
    - Закуски
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Салаты
    - Кушанья из муки
    - Десерты
    - Напитки
- Глава 9
  -
  - Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком стрельца
    - Закуски
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Салаты
    - Кушанья из муки
    - Десерты
- Глава 10
  -
  - Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком козерога
    - Закуски
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Салаты
    - Кушанья из муки
    - Десерты
    - Напитки
- Глава 11
  -
  - Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком водолея
    - Закуски
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Салаты
    - Кушанья из муки

- Десерты
- Напитки

○ Глава 12

-
- Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком рыб
  - Закуски
  - Первые блюда
  - Вторые блюда
  - Салаты
  - Кушанья из муки
  - Десерты
  - Напитки

○ Заключение

Аурика Луковкина
Кулинарная книга по знакам зодиака

Введение

Среди всего многообразия разработок систем питания не одна из них не является универсальной. Кому-то подходит одна диета, кому-то другая. И это не случайно, ведь организм каждого человека имеет свои особенности. Понять, что нужно Вам, поможет личный гороскоп, сохранение здоровья и сил в ваших руках, а на это влияют и звезды, под которыми Вы родились. Метаболизм – обмен веществ, постоянно происходящий внутри нас. Для того чтобы он проходил правильно, без нарушений, необходимо содержание в нем определенного количества тех или иных химических элементов. Заболевания и лишний вес – проблемы, которые появляются вследствие неполноценного, неправильного питания.

В нашем организме присутствует вся таблица Менделеева. Это и железо, и магний, и калий, и кальций. С их помощью происходит неисчислимое множество химических реакций, в итоге приводящих к тому или иному состоянию человеческий организм. При этом он может стать сам для себя лекарем. Нужно лишь со знанием дела воспользоваться данными ресурсами. Иногда можно руководствоваться своими пристрастиями к той или иной пище. Вегетарианцы, к примеру, делятся на старовегетарианцев (строго соблюдают вегетарианство, питаются ягодами, фруктами, бобовыми) и младовегетарианцев, которые не ограничивают себя в употреблении рыбы, молочных продуктов, но не едят мяса. Людям, придерживающимся подобной системы питания, хватает для питания растительной пищи, которая намного разнообразнее, чем у тех, кто ест мясо.

В растениях содержатся и белки, и жиры, и углеводы, и витамины, и минеральные соли. Последние два компонента очень важны для обмена веществ. Гормоны и ферменты тоже в определенных количествах присутствуют здесь.

Чрезмерно обильное употребление сладкого является чуть ли не главной проблемой для всех, страдающих в большей или меньшей степени лишним весом.

Если есть продукты такого рода в умеренных количествах, настроение будет приподнятым, а переедание их грозит ожирением и диабетом.

Наряду со сладостями обязательно нужно употреблять бобовые, свинину и все, что содержит в своем составе витамин B_1.

Чтобы организовать правильное питание, нужно знать о количестве необходимых для каждого из нас пищевых элементов, учитывать при этом возраст, профессию.

Белок – вещество, из которого в первую очередь состоят ткани нашего организма, он должен постоянно прибывать туда.

Существует личный асторокод правильного питания для каждого человека. Гороскоп рождения может определить, к каким заболеваниям склонен человек, а, следовательно, будет понятно, как их предотвратить.

Также звезды покажут, какой тип обмена веществ у каждого.

Человек есть то, что он ест – известное выражение. Между прочим, с латыни «ест» переводится как быть, существовать.

Витаминами и минералами управляют планеты. Обменом жиров управляет Юпитер. За водный обмен веществ и количество жидкости в организме отвечает Луна, то, в каком количестве употреблять сладости, укажет Венера (управляет обменом углеводов). За витамины ответственен Меркурий, а за минералы – Сатурн.

Таким образом, все объекты Солнечной системы влияют на метаболизм. Без астрологов здесь, понятно, не обойтись.

Потому эта книга расскажет о влиянии знака зодиака Вашей планеты на обмен веществ.

Глава 1
Овен

Овны подвержены влиянию Марса. Всегда находящиеся в движении, постоянно и много работающие люди. А если они и решили отдохнуть, то ни в коем случае не лежа на диване. И правильно – это вредно для здоровья. Конечно, такой отдых тоже нужен, но лучше всего просто хорошо выспаться, а днем вести активный образ жизни. Есть Овнам нужно относительно легкую, но очень сытную, способную дать энергию для их кипучей деятельности пищу. В восточной медицине их относят типу людей сухих, а самыми уязвимыми частями тела у них считают голову.

Люди, рожденные под этим знаком, принадлежат к огненной стихии. Им необходимо постоянно пополнять свой организм такими продуктами, как земляника, томаты, орехи, так как у Овнов наблюдается постоянный недостаток калия и железа в организме. Эти витамины поддерживают активную деятельность мозга, нервных клеток и мышц.

Овны травоядные, а потому они неизменно должны употреблять растительную пищу, причем в больших количествах. Зелень, морковь, свекла, репа, огурцы, а также финики и яблоки полезны из-за содержащихся в них витаминов А, В и С. Источником сил и здоровья являются такие продукты, как чеснок и горчица, которые очень хорошо подходят для заправки салатов.

Призвание женщин-Овнов обычно заключается не в превосходном выполнении миссии хорошей домохозяйки, любящей готовить. Это либо деловые женщины, либо предпочитающие нести на своем сильном женском плече груз всех по традиции принадлежащих мужчинам дел. Многие Овны – представители слабого пола не отрицают, что возиться на кухне совсем не для них.

Зато от одной только мысли о том, что сломалась машина и появилась возможность «покопаться» в ней в поисках неисправности, которую нужно будет еще и устранить, они испытывают кайф.

Энергичным, вспыльчивым, неугомонным Овнам процесс приема пищи доставляет массу приятных ощущений, это для них лучше любого отдыха.

Овнам рекомендуется употреблять в пищу нижеуказанные продукты.

Мясо: баранина, козлятина;

Фрукты: арбуз, грейпфрут;

Овощи: морковь, перец, редиска, лук;

Специи: перец, кориандр, чеснок, розмарин, тмин, мята, шафран;

Напитки: шампанское.

Правильное и рациональное питание для Овнов – залог здоровья, и они, как никто другой, должны его придерживаться. Каши, рыба, овощи – капуста, репа, редис, свекла – подходят для них идеально. Петрушка, укроп и зеленый лук тоже чрезвычайно полезны. Следует соблюдать строгий режим питания и никаких ночных праздников живота!

Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком овна

Закуски

Бутерброды фруктовые

2 ломтика хлеба (батона), 0,5 апельсина, 0,5 банана, 1/4 часть граната, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сахара, ваниль на кончике ножа.

1. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками. Апельсин и банан очистите и нарежьте небольшими дольками.
2. Нанизывайте на шпажки поочередно дольки апельсина и банана, разделяя их кусочками хлеба. Шпажки поместите в духовку и выпекайте, пока хлеб не подсохнет.

Бутерброды «Сосиска с сыром»

2 ломтика хлеба, 2 сосиски, 2 ломтика сыра, 1 маленькая луковица, сливочное масло, соль, перец по вкусу.

1. Лук нашинкуйте и обжарьте в сливочном масле. Сосиски отварите. Намажьте хлеб маслом.
2. На каждый ломтик положите жареный лук, затем сосиску и пластинку сыра. Бутерброды переложите на противень и запекайте в духовке, пока сыр не расплавится.

Канапе «Европейское»

0,5 буханки пшеничного хлеба, 50 г сливочного масла, 40 г пасты из анчоусов, 50 г икры зернистой, 50 г каперсов.

1. Вырежьте треугольники из хлеба, нанесите слой масла, затем пасту из анчоусов, растертую с маслом.
2. По краешку каждой из гренок сделайте ободок из икры, а посередине положите каперс. Проткните шпажкой.

Бифштекс с авокадо и помидорами

0,5 кг мяса, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана растительного масла, 2 средние луковицы, 2 помидора, 2 стручка болгарского перца, 1 ст. л. соуса чили, авокадо, соль и перец по вкусу.

1. Мясо помойте, вытрите насухо салфеткой, нарежьте ломтиками толщиной не менее 2 см, отбейте, поперчите, посолите и обжарьте на сливочном масле с обеих сторон (мясо внутри должно остаться сочным, бледно-розового цвета).
2. На другой сковороде поджарьте мелко порезанные лук и чеснок, очищенные от семян и нарезанные соломкой перцы. Через 7 минут после начала жарки добавьте туда же мелко нарезанные помидоры, соус чили и порезанный плод авокадо.
3. Тушите овощи до готовности. Перед подачей к столу выложите их на большое блюдо, а сверху – бифштексы.

Чизбургер с рыбой

1 булочки для бургера, филе одной рыбы (морского окуня, трески, судака), 1 небольшая головка лука, 1 ч. л. молотой сладкой паприки, кетчуп, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла.

1. Филе промойте, обсушите. Лимонный сок смешайте с 1 ст. л. растительного масла и смажьте филе.
2. Затем обжарьте филе на растительном масле в течение 8 минут с обеих сторон, периодически сбрызгивая маринадом и переворачивая.
3. Лук очистите и нарежьте тонкими кольцами. Оставшееся растительное масло смешайте с паприкой, обжаривайте в этой смеси лук в течение 5 минут.
4. Булочку разрежьте пополам и со срезанной стороны обжарьте в масле. На одну половинку булочки положите готовое рыбное филе и кольца жареного лука, накройте второй половинкой булочки.
5. Подавая к столу, полейте кетчупом. На гарнир советуем подать салат из огурцов с пикантной заправкой из йогурта.

Первые блюда

Суп рыбный с молоком

150 г рыбного филе, 1/4 лимона, 2 головки репчатого лука, 2 картофелины, 30 г маргарина, 0,5 л воды, 0,5 л молока, 1 стручок перца, 0,5 корня сельдерея, 0,5 ч. л. ароматических приправ, 0,5 ч. л. соли и 0,5 ч. л. перца.

1. Лук мелко нарежьте. Очистите перец от семян и нарежьте его полосками. Очищенный корень сельдерея нарежьте тонкими полосками, картофель – кубиками.
2. Рыбное филе мелко нарубите, посолите, поперчите и добавьте лимонный сок, чтобы подкислить филе.
3. Овощи тушите в маргарине до тех пор, пока лук не станет прозрачным. Долейте воды и тушите еще 15 минут. В эту массу добавьте рыбное филе, еще раз слегка поперчите и добавьте имеющиеся у вас ароматические приправы.
4. Держите на огне еще в течение 5 минут. Долейте кипяченое молоко, нагрейте, но не доводите до кипения. Подавайте в горячем виде, посыпав суп с зеленью.

Суп в горшочке с телятиной и зеленым горошком

200 г телятины, 50 г зеленого горошка, 1 головка лука, 2 моркови, 1 пучок зелени кинзы, соль по вкусу.

1. Нарежьте телятину узкими полосками поперек волокон, сложите в горшочек, залейте холодной водой, посолите и поставьте в духовку.
2. Лук натрите на мелкой терке, морковь нарежьте звездочками и после того как вода закипит, положите в горшочек. За 10 минут до полной готовности мяса всыпьте в горшочек зеленый горошек и положите листики кинзы.

Окрошка мясная

0,5 л хлебного кваса, 100 г готовых мясных продуктов, 1 свежий огурец, 3 крупные редиски, 75 г зеленого лука, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 пучок зелени кинзы, соль по вкусу.

1. Вареную говядину, ветчину, язык, свежий огурец и редис

нарежьте кубиками. Мелко нарезанный зеленый лук разомните ложкой в тарелке, добавив немного соли.

2. Яйца мелко нарубите, добавьте к ним горчицу, сметану, сахар, соль, разведите квасом и тщательно перемешайте.

3. После этого выложите в кастрюлю все подготовленные продукты. При подаче к столу посыпьте нарезанной зеленью кинзы.

Овсяный супчик

1 стакан молока, 3 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. сливочного масла, соль, сахар по вкусу.

1. Овсяные хлопья насыпьте в холодное молоко, добавьте соль, сахар по вкусу и варите до готовности.

2. При желании можете не добавлять сахар в молоко, а сдобрить готовую кашу медом.

Вторые блюда

Эскалоп из баранины с винным соусом

1 кг нежирной баранины, жир для жарения, соль по вкусу.

Для соуса: 3 головки репчатого лука, 80 г сливочного масла, 0,5 литра бульона (мясного или овощного), 0,5 стакана красного вина, 50 г изюма, 1 лимон, 60 г муки, 2 ст. л. сахара, 100 г миндаля, соль по вкусу.

1. Мясо отбейте до тоненьких кусочков, натрите солью, обжарьте до образования хрустящей корочки.

2. Лук мелко нарежьте, обжарьте в масле вместе с мукой, добавьте бульон, прокипятите. Затем залейте вином и соком лимона. Для придания соусу цвета сахар предварительно обжарьте на сковородке, затем добавьте в соус.

3. Дайте соусу закипеть и добавьте протертый изюм и толченый миндаль, посолите по вкусу. Подайте соус к мясу. Можно посыпать его зеленью.

Щука с картофелем

400 г щуки, 5 картофелин, 2 луковицы, 1 морковь, 1 яйцо, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Очистите щуку, отделите филе от костей и головы. Филе пропустите три раза через мясорубку, в третий раз вместе с луком, перемешайте фарш с яйцом, посолите и сформуйте небольшие шарики.

2. Из головы с костями сварите бульон. Картофель нарежьте мелкими кубиками, нашинкуйте лук и морковь, все перемешайте.

3. Уложите на дно горшочков слой овощей, потом рыбные шарики, потом опять овощи и так до заполнения горшочков. Залейте горячим бульоном и поставьте в духовку.

Салаты

Салат из редиса со сметаной

1 пучка редиски, 1 пучок зеленого лук, 2 яйца, 100 г сметаны, 1 ч. л. соли.

1. Редис тщательно промойте, обрежьте ботву и корешки, нарежьте тонкими кружочками. Яйца сварите, нарежьте, оставив 1/4 яйца для украшения салата.

2. Зеленый лук мелко нарежьте и слегка разотрите с солью. Редис, яйца смешайте с луком, выложите в салатник, полейте сметаной и подайте к столу.

Салат из редиса и зелени

1 пучок редиса, 1–2 огурца, 1 пучок салата, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, 2 яйца, 100 г сметаны, 1 ч. л. соли.

1. Овощи тщательно промойте. Редис очистите, с салата удалите корешки и промойте, чтобы в прикорневой части не оставалась грязь.

2. Огурцы и редис нарежьте тонкими ломтиками. Яйца сварите, натрите на крупной терке. Лук, укроп мелко покрошите.

3. Все перемешайте с 50 г сметаны, посолите, выложите в салатник, полейте оставшейся сметаной, украсьте листиками салата, яйцом и подайте к столу.

Салат из шпината и лука «Солнечная лужайка»

200 г свежего шпината, 100 г зеленого салата, 1 пучок зеленого лука, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. майонеза, 0,5 ч. л. соли.

1. В сковороде разогрейте растительное масло. Шпинат и зеленый лук мелко нарежьте и выложите на сковороду, когда масло нагреется. Залейте лук и шпинат 1 стаканом воды, тушите, закрыв крышкой в течение 10 минут.
2. Зеленый салат промойте, нарежьте тонкой соломкой и смешайте с тушеным шпинатом и зеленым луком, добавьте толченый чеснок и заправьте салат майонезом.

Салат с картофелем и маринованными грибами «Лесной»

4-5 картофелин, 300 г маринованных мелких или нарезанных шампиньонов, 1 головка лука, 1 стакан майонеза, 1/4 ч. л. молотого черного перца, 0,5 ч. л. соли.

1. Картофель промойте и отварите «в мундире». Когда остынет, очистите его и нарежьте мелкими кубиками. Очищенную луковицу нарежьте тонкими кольцами.
2. В салатнице смешайте картофель, шампиньоны и лук, посолите, поперчите и залейте майонезом. Картофельно-грибной салат можно подать в качестве гарнира к любому мясному блюду.

Морковный салат с грецкими орехами

200 г моркови, 50 г грецких орехов, мед, сливочное масло по вкусу.

1. Очищенную, вымытую морковь натрите на крупной терке и перемешайте с измельченными орехами. Полейте растопленным маслом и медом.
2. При желании можете добавить небольшое количество жареного или засахаренного арахиса.

Салат «Грибной вечер» с солеными огурчиками

300 г соленых грибов, 1 соленый огурец, 1 головка лука, 50 г растительного масла или сметаны.

1. Соленые грибы (грузди, рыжики, волнушки) выньте из рассола и промойте. Нарежьте грибы крупными квадратиками, лук – кольцами, огурец – кружочками.

2. Все перемешайте, выложите в салатник, залейте растительным маслом или охлажденной сметаной.

Очень недорого, чрезвычайно вкусно, быстро и сытно!

Кушанья из муки

Блинчики с черникой или ежевикой

10 г маргарина или сливочного масла, 1 яйцо, 5 ст. л. муки, 0,5 ч. л. соли, 50 мл молока, растительное масло для выпекания, 100 г свежей ежевики или черники, сахарная пудра или мед.

1. Растопленный маргарин перемешайте с яйцом, мукой, посолите. При постоянном помешивании медленно влейте молоко, дайте тесту постоять 10–20 минут.

2. Выпекайте блинчики на хорошо разогретой сковороде, а подавайте их с ягодами и медом.

Булочки фруктовые

600 г дрожжевого теста, 20 г сливочного масла, 50 г муки, 150 мл соуса из абрикосов, 0,5 л воды, 100 мл коньяка, 1 кг фруктов, 30 мл вишневой настойки, 750 г сахара.

1. Тесто выложите в небольшие формочки, запеките при средней температуре, охладите и пропитайте сиропом, приготовленным из 0,5 л воды и 500 г сахара.

2. Готовые изделия украсьте смесью из различных фруктов, сваренных с 250 г сахара. Это может быть черешня, земляника, груши, персики или абрикосы.

Черешню и ягоды земляники оставьте целыми, а остальные фрукты нарежьте кусочками или ломтиками и смешайте.

3. Затем влейте абрикосовый соус, вишневую настойку или коньяк. Поместите фрукты на середину подноса, вокруг уложите булочки. Такое блюдо подается как в холодном, так и в горячем

виде.

Чтобы подготовить свой организм к физическим нагрузкам, отведайте булочки с фруктами, которые помогут насытить кровь витаминами и другими полезными веществами.

Вафли с кремом из йогурта

10 г маргарина, 0,5 ст. л. сахара, 1 яйцо, 1 ст. л. муки, 0,5.ч. л. разрыхлителя, 0,5 ч. л. молотой ванили, 25 мл пахты, 50 г обезжиренного йогурта, тертая цедра 1/2 лимона, 100 г ягод.

1. Взбейте в миске до образования пены маргарин, соль, сахар и яйца. Добавьте муку, разрыхлитель, ваниль, пахту и замесите тесто. Оставьте его на 10 минут. Тем временем смешайте йогурт и цедру лимона.

2. Предварительно нагрейте вафельницу. Ягоды переберите, выложите в дуршлаг или сито и хорошо вымойте под струей воды. Дайте воде стечь.

3. Смажьте вафельницу маргарином и выпекайте вафли. Еще теплыми выложите их на тарелки вместе с йогуртовым кремом, ягодами – и ешьте без промедления!

Круассаны с корицей «Триумф»

200 г замороженного слоеного теста, 1 ст. л. сахарной пудры, 0,5 ч. л. корицы.

1. Для быстрого приготовления круассанов вы можете воспользоваться и готовым замороженным слоеным тестом. Пласт теста разморозьте, вырежьте из него равнобедренные треугольники (равные стороны длиной 12–15 см), посыпьте их корицей, при желании положите кусочки фруктов (яблоко, персик, абрикос) и сверните трубочкой, начав делать это от основания.

2. Выложите круассаны на противень, смажьте яичным белком и выпекайте в духовом шкафу при температуре 180–200 градусов 10–15 минут до образования румяной корочки.

3. Готовые круассаны посыпьте сверху сахарной пудрой и украсьте ими свой завтрак.

Еще удобнее полуфабрикаты, имеющиеся в продаже, – готовые круассаны. Их только надо разморозить, посыпать сверху корицей, уложить на противень и выпекать в духовом шкафу

примерно 15 минут.

Десерты

Десерт «Персик»

500 г персиков, сок 1 лимона, 200 мл шампанского, 300 мл абрикосового ликера, 100 г ванильного сахара, 200 г меда, 150 г сахарной пудры.

1. Очистите персики от кожицы и удалите косточки, нарежьте небольшими кусочками и уложите в металлическую миску. Добавьте сахарную пудру или мед, лимонный сок и ванильный сахар, перемешайте все до образования однородной консистенции.
2. Залейте шампанским и снова хорошо перемешайте, после чего поместите миску в морозильную камеру на один час.
3. Извлеките персиковую массу из холодильника и тщательно взбейте при помощи венчика, затем снова поставьте в морозильную камеру на один час.
4. Перед подачей к столу слегка взбейте десерт и добавьте ликер. Наполните массой кулинарный мешочек со звездообразной насадкой и выдавите в предварительно охлажденные бокалы, украшенные небольшими кусочками персика и листочками мяты.

Абрикосовые тартинки

5 яиц, 1 стакан сметаны, 200 г сахара, 400 г муки, 1 стакан джема или 250 г абрикосового повидла, кокосовая стружка.

1. Добела разотрите желтки с сахаром, после чего добавьте густую некислую сметану, тщательно все перемешайте.
2. Постепенно, небольшими порциями, добавляйте муку, постоянно размешивая тесто. Затем взбейте в густую пену яичные белки, добавьте к тесту и осторожно перемешайте массу снизу вверх.
3. Готовое тесто разложите на противне слоем толщиной не более 1 см (противень предварительно смажьте маслом и слегка присыпьте мукой, можно простелить его пергаментной бумагой).
4. Разогрейте до умеренной температуры духовку и

выпекайте бисквит. Когда он начнет легко отделяться от противня, быстро переложите его на стол.

5. Сразу же, не охлаждая, густо промажьте всю поверхность бисквита абрикосовым повидлом или джемом. После чего сверните бисквитный корж в виде рулета и посыпьте сверху измельченной кокосовой стружкой и молотым миндалем.

«Ореховые дикобразики» из миндаля

1,5 стакана очищенного миндаля, 4 белка, 1,5 стакана сахара, 1 пакетик кокосовой стружки.

1. Миндаль очистите и слегка поджарьте на сковородке. Нарежьте его или слегка смолите на кофемолке, но не очень мелко.

2. Взбейте белки в крепкую пену и понемногу добавляйте сахар, затем миндаль. Всю эту массу хорошо смешайте и осторожно выложите небольшими кучками на противень, смазанный маргарином или уложенный пергаментным листом.

3. Духовку разогрейте до температуры 180–200 градусов и выпекайте печенье в течение 20–25 минут, снимите готовые ежики и посыпьте кокосовой стружкой.

Напитки

Напиток из каркадэ «Клеопатра»

2 ст. л. чая каркадэ, 2 ст. л. лимонного сока, 5 г корицы, 3 ч. л. сахара.

1. Воду доведите до кипения, снимите с огня и залейте ей листья каркадэ. Добавьте корицу, размешайте.

2. Прикройте крышкой и дайте напитку настояться. Через 3–4 минуты добавьте лимонный сок и сахар. Подавайте напиток горячим.

Коктейль из арбуза, персиков и сока маракуйи

100 г арбуза, 150 г персиков, 50 мл сока маракуйи, дольки персика или дыни для украшения.

1. Из арбуза удалите семена, снимите толстый слой кожуры, а

плодовую мякоть нарежьте кубиками.

2. Персики вымойте, удалите косточки и нарежьте крупными кусочками. Из того и другого нужно выжать сок.

3. Соки тщательно смешайте с помощью миксера (в блендере) и перелейте в стакан. Наколите на зубочистку дольки персика, дыни, арбуза, разрезанные пополам кружочки апельсина и украсьте ими коктейль.

Чай с корицей и гвоздикой «Киргизский»

0,5 палочки корицы, 5 бутонов гвоздики, цедра 0,5 лимона, сок 0,5 лимона, сок 1 апельсина, рафинад и ванилин по желанию.

1. Корицу, гвоздику и лимонную корку положите в мешочек, опустите в сосуд с кипятком и поставьте его на очень слабый огонь.

2. Затем добавьте лимонный и апельсиновый соки, не снимайте с огня еще в течение 3-х минут. Готовый чай налейте в чашку и пейте с сахаром-рафинадом вприкуску.

Коктейль из ликера и сливок

200 г ликера «Мятный», 300 г нежирных сливок, 120 г коньяка, колотый лед по вкусу.

1. Вылейте в шейкер охлажденные ликер, сливки, коньяк, взболтайте 1 минуту, разлейте по бокалам.

2. Украсьте по краям лимонными и апельсиновыми дольками, подайте к столу.

Коктейль «Коньячный»

300 г коньяка, 200 г апельсинового сока, газированная вода по вкусу, сахарная пудра, свежие ягоды клубники.

1. Хорошо охлажденные коньяк и апельсиновый сок опустите в шейкер, взболтайте в течение 3–4 минут, разлейте в бокалы, предварительно обработанные «сахарным инеем».

2. Добавьте в полученную смесь охлажденную газированную воду по вкусу и сверху украсьте половинками ягод клубники.

Морковно-яблочный напиток «Утро»

150 мл свежего морковного сока, 50 мл яблочного сока, 1 ч. л. сахара.

1. В морковный сок добавьте сахар, размешайте его до растворения, затем влейте туда яблочный сок.
2. Перемешайте соки и напиток готов.

Глава 2
Телец

Это самый «кулинарный» знак. Дело в том, что все Тельцы очень любят вкусно и сытно поесть. Кулинарное ремесло им тоже по карману как никому другому. Они могут приготовить самые изысканные блюда в домашних условиях. Причем их фантазия, находчивость и предприимчивость в данном направлении не знает границ. Традиционный обед из первого, второго блюд и десерта для них не предел. Понятно, что женщина-Телец – хорошая домохозяйка, а вот мужчины часто жалеют, что не могут оказаться на их месте. Впрочем, свободное от работы время они никогда не упустят и обязательно приготовят что-нибудь вкусненькое.

К тому же мужчина, родившийся под этим знаком, большой гурман, он считает, что и его избранница должна уметь вкусно готовить, а также знать правила сервировки стола. Однако всем Тельцам следует контролировать свой вес, устраивая себе разгрузочные дни. По Восточной медицине они относятся к сухому и холодному типу, горло и органы дыхания особенно уязвимы.

Этот знак Земли не терпит избытка воды и нуждается в продуктах, содержащих натрий и медь. К таковым относятся сыр, говядина, капуста и морепродукты. Ягодам землянике и малине, бузине, а также зеленому луку вы вряд ли найдете замену, так как это овощи и фрукты, содержащие большее количество меди.

Тельцам рекомендуется употреблять в пищу следующие продукты.

Мясо: говядина;

Фрукты: хурма, груши, персики, бананы, абрикосы, яблоки, авокадо, вишня, малина, клубника;

Овощи: шпинат, помидоры, горох;

Специи: укроп, петрушка, хрен, мята, карри, гвоздика, фенхель;

Напитки: вино.

Тельцам не следует загружать свой организм обильной и калорийной пищей, она приносит только ощущение тяжести и болезни. Ни в коем случае нельзя забывать о том, что не все вкусное полезно. Пополнять организм фруктами – первое дело. Цитрусовые, сливы, яблоки, груши, а также салатики из капусты и

моркови – вот залог здоровья.

Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком тельца

Закуски

Овощные палочки со специями

0,5 упаковки замороженных овощных палочек, 3 ст. л. майонеза, 1/4 ч. л. горчицы, 1 ч. л. порошка карри, соль, молотый черный перец по вкусу, 2 ст. л. сметаны, 40 мл свежих сливок, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Овощные палочки запеките в микроволновой печи, согласно указаниям на упаковке. Для соуса карри смешайте майонез, горчицу, порошок карри, приправьте солью и перцем.
2. Для зеленого соуса смешайте сметану, сливки, добавьте вымытую и мелко нарезанную зелень. Приправьте соус солью и перцем. Попробуйте оба соуса с запеченными овощными палочками.

«Коробочки» из помидоров

5 шт. крепких помидоров, 3 яйца, 50 г брынзы, зелень кинзы, соль по вкусу.

1. С помидоров срежьте верхушку, острой чайной ложечкой выскоблите сердцевину, в каждый помидор выпустите по одному яйцу, посолите, посыпьте брынзой, измельченной кинзой и накройте срезанной верхушкой.
2. Аккуратно выложите в горшочки помидоры, поставьте в духовку и запекайте до готовности яиц.

Бифштекс с капустой и пивом

300 г говяжьей вырезки, 1 ст. л. сливочного масла, 2 яйца, 1/3 лимона, 1 маленький кочан цветной капусты, 1 маленькая головка брокколи, 1 морковь, 1 баклажан, 1 маленький цукини, 2 ст. л. оливкового масла, 3 зубчика чеснока, 3 ст. л. муки, 0,5 стакана пива, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Мясо помойте, вытрите насухо салфеткой, нарежьте на бифштексы, слегка отбейте, посолите, поперчите и обжарьте с обеих сторон на сливочном масле до румяной корочки.

2. Сок, выдавленный из половинки лимона, смешайте с одним яичным желтком. Помешивая, добавьте оливковое масло, очищенный и раздавленный чеснок, соль, черный молотый перец.

3. Из яиц, муки, пива и соли приготовьте жидкое тесто. Овощи помойте, очистите и мелко нарежьте, затем слегка отварите в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на дуршлаг.

4. Когда вода стечет, переложите их на сковороду с готовыми бифштексами. Залейте бифштексы и овощи ранее приготовленным тестом и поместите на 10 минут в духовку.

Бефстроганов «Пряный обед»

200 г говяжьей вырезки, 2 головки лука, 3 зубчика чеснока, базилик, тимьян по вкусу, 2 шт. сладкого болгарского перца, 3 ст. л. сливочного масла, цедра половины лимона, 4 ст. л. сметаны, черный молотый перец, соль, сахар про вкусу.

1. Нарежьте мясо кусочками по 2–3 см в длину, обжарьте в сливочном масле. Лук и чеснок мелко нарежьте и также обжарьте в сливочном масле.

2. Смешайте поджаренное мясо с луком и чесноком, добавьте немного бульона или воды, соль, перец, нарезанный тимьян, базилик и тушите на слабом огне.

3. За несколько минут до готовности добавьте нарезанный кольцами сладкий перец, цедру лимона и сахар (по вкусу).

Бефстроганоф с печенью

200 г говяжьей печени, 2 ст. л. муки, 100 мл молока, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. топленого или сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Хорошо промойте печень, очистите ее от пленок, нарежьте тонкой соломкой и замочите ненадолго в молоке.

2. Потом обсушите, посолите, поперчите, обваляйте в муке и жарьте до готовности (примерно 8-10 минут) на топленом масле.

Солянка из мяса и соленостей

250 г мяса, 100 г вареных или жареных мясных продуктов (ветчины, сосисок, колбасы или других продуктов), 1 головка лука, 2 соленых огурца, 100 г соленых грибов, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сметаны, 1/4 лимона, лавровый лист, маслины, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

1. Приготовьте крепкий мясной бульон, процедите его через марлю или мелкое сито. Мясные продукты слегка обжарьте на сливочном масле. Лук нарежьте тонкой соломкой, слегка обжарьте в сливочном масле и тушите его с томатной пастой.

2. Очистите соленые огурцы от кожицы, мелко нарежьте. Выложите в глубокую кастрюлю обжаренные мясные продукты, добавьте приготовленные овощи, выложите соленые грибы, залейте бульоном, посолите, поперчите, приправьте лавровым листом и проварите все на слабом огне несколько минут.

3. Перед подачей к столу положите в тарелку ломтик лимона, очищенный от кожуры, маслины и зелень петрушки и укропа.

Бифшекс с сыром «Эдамер»

300 г говяжьей вырезки, 50 г сливочного масла, 3 помидора, зелень тимьяна, 50 г сыра «Эдамер», 0,5 батона, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Вымойте мясо, нарежьте на кусочки и отбейте их, посолите и поперчите. Затем готовые бифштексы переложите на противень.

2. Помидоры помойте, очистите от кожицы и мелко нарежьте, разложите на бифштексы, сверху посыпьте перцем и мелко нарубленным тимьяном. Сыр нарежьте тонкими полосками или натрите на крупной терке, посыпьте им помидоры.

3. Поместите противень в духовку и запекайте 10 минут. Пока бифштексы запекаются, нарежьте батон толстыми ломтиками и обжарьте их с обеих сторон в сливочном масле.

4. Перед подачей к столу выложите бифштексы на блюдо, на гарнир подайте поджаренные ломтики хлеба и свежие помидоры.

Первые блюда

Окрошка в сметанно-яблочном соке

2 стакана кислого яблочного сока, 100 г вареного мяса или ветчины, 1 вареная картофелина, 1 соленый огурец, 75 г зеленого лука, 5 листиков салата, 5 листиков щавеля, 1 пучок зелени петрушки и сельдерея, 1 стакан сметаны, сахар и соль по вкусу.

1. Мясо, картофель и огурец нарежьте мелкими кубиками, зелень нашинкуйте. Сметану разведите в яблочном соке, добавьте соль и сахар.
2. Положите мясо, овощи и зелень в тарелки и залейте приготовленной смесью.

Борщ из говядины

150-200 г говядины, 300 г свежей капусты, 1 головка лука средней величины, 6 средних картофелин, 2 морковки, 20 г шпика, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. кулинарного жира или растительного масла, 1 средняя свекла, 2 зубчика чеснока, 1 ст. л. пшеничной муки, перец черный молотый по вкусу, лавровый лист, 1 ч. л. сахара, 1 пучок зелени, 1 ч. л. столового уксуса, соль по вкусу.

1. Залейте мясо холодной водой и варите до полуготовности. Нарежьте свеклу мелкими кубиками, добавьте уксус, томатную пасту и обжарьте все это на сковороде в жире (растительном масле).
2. Чуть позже добавьте туда нашинкованную морковь и нарезанный кольцами лук. В кипящий бульон положите нарезанный соломкой картофель, а через несколько минут – нашинкованную капусту. Варите это в течение 20–25 минут.
3. Затем добавьте овощи, разведите муку водой и влейте в кастрюлю, высыпьте сахар, посолите, добавьте измельченный чеснок, растертый со шпиком, и зелень.
4. Теперь дайте всему этому немного покипеть. Подавайте к столу со сметаной.

Щи «Кулинарный шедевр» из говядины

200-300 г говядины с косточкой для навара, 0,5 кг

капусты, 2–3 картофелины, 2 головки лука, 5 помидоров, 3 моркови, 3 шт. сладкого болгарского перца, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

1. Мясо промойте и выложите в кастрюлю, залейте холодной водой, доведите до кипения на сильном огне, удалите накипь и оставьте вариться на слабом огне.

2. Затем выньте мясо, отделите от кости, измельчите, дайте остыть. Мелко нашинкуйте свежую капусту. Выложите капусту в мясной бульон, затем добавьте нарезанный кубиками предварительно очищенный и промытый картофель. Посолите.

3. Сладкий болгарский перец нарежьте мелкой соломкой и выложите в бульон. Помидоры пропустите через мясорубку и полученную массу выложите в кастрюлю.

4. Пассируйте лук, добавьте в него нарезанную соломкой морковь, немного обжарьте и выложите в бульон. Муку смешайте с водой и добавьте в бульон.

5. Добавьте перец, лавровый лист, измельченное мясо. Дайте прокипеть. Положите зелень петрушки и укропа. Подавайте к столу горячим, со сметаной.

Борщ «Традиционный» с грибами

100 г белых грибов, 300 г свежей капусты, 1 небольшая свекла, 100 г фасоли, 1 небольшая морковь, 1 головка лука, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. маргарина, 50 г сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. уксуса, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

1. Белые грибы промойте, нарежьте, ошпарьте и варите на медленном огне. Переберите фасоль, промойте, залейте холодной водой и варите на слабом огне в закрытой посуде до готовности.

2. Свеклу и морковь нарежьте ломтиками, лук нашинкуйте и все вместе пассируйте с маргарином, добавьте томатную пасту и потушите. Нарежьте капусту в форме шашек.

3. В кипящий грибной бульон выложите капусту и тушеные овощи, затем добавьте лавровый лист, соль, перец, фасоль и варите до готовности. По окончании варки добавьте сахар и уксус. При подаче украсьте зеленью и заправьте сметаной.

Если даже на работе у вас сейчас что-то не ладится, тарелка этого борща вернет вам хорошее настроение.

Вторые блюда

Яичница с сыром и сливками

2 яйца, 1 ст. л. сливок, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. тертого сыра, 1 помидор, 1 пучок зелени петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

1. Петрушку и помидор вымойте и обсушите. Яйца взбейте со сливками, приправьте солью и перцем и смешайте с рубленой зеленью петрушки.
2. Нагрейте в небольшой сковородке растительное масло, влейте в него яичную массу, и когда она схватится по краям, посыпьте сыром.
3. Продолжайте жарить яичницу до готовности, постепенно сдвигая ее кулинарной лопаточкой от краев к центру сковороды.
4. Нарежьте помидор кружочками и разложите на тарелке, приправьте солью и перцем, а сверху выложите яичницу с сыром, украсьте петрушкой и сразу приступайте к завтраку.

Говядина «Вкуснятина»

200 г говяжьей вырезки, 200 г копченого сала, несколько маленьких головок лука, томатная паста, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Кусочки говяжьей вырезки, копченого сала и луковицы наденьте на шампур, посыпьте солью, перцем, смажьте томатной пастой, растительным маслом и обжарьте в духовом шкафу или в электрошашлычнице.

Телятина «Гурману»

300 г телятины, 100 г вишни, 30 г масла, 2 ст. л. вишневого сока, соль, молотая корица по вкусу.

1. В куске телятины острым ножом сделайте глубокие проколы вдоль волокон и нашпигуйте их вишнями без косточек. Мясо посолите, посыпьте корицей и поместите на противне в духовой шкаф.
2. Периодически мясо поливайте вишневым соком. Обжарьте с обеих сторон до готовности и подавайте со свежими овощами.

Карп «Дунай»

1 небольшой карп, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 стебель лука-порея, 1 луковица, 3–4 гвоздики, лавровый лист, несколько веточек петрушки, черный перец горошком, 200 мл сухого белого вина, 30 г сливочного масла, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Рыбу очистите, выпотрошите, промойте, разделите на филе. Голову и кости не выбрасывайте, удалите жабры, вымойте.
2. Морковь и сельдерей очистите и вымойте. Мелко нарежьте 0,5 морковки, 0,5 корня сельдерея, лук-порей.
3. Положите все это в кастрюлю вместе с луковицей, рыбной головой, костями и приправами. Залейте 100 мл вина и 100 мл кипяченой воды. Варите в открытой кастрюльке на среднем огне.
4. Затем процедите через сито, бульон соберите. Оставшиеся морковь и сельдерей нарежьте тонкими полосками, вместе с луком-шалотом положите в процеженный бульон и кипятите в течение 5 минут.
5. Добавьте оставшееся вино, 15 г сливочного масла, положите в бульон филе рыбы. Варите рыбу на небольшом огне в течение 5 минут. Затем филе выньте и положите на предварительно подогретую тарелку.
6. Рыбный бульон уварите наполовину, снимите с плиты и смешайте с остальным сливочным маслом, приправьте солью и перцем.

Готовый соус подавайте к рыбе отдельно.

Яичница-глазунья «Аппетитная» с фасолью

2 яйца, жир для жарки, 100 г стручков фасоли, 1 пучок зеленого лука, соль, корица по вкусу.

Для соуса: 50 г сыра, 1/3 стакана сметаны, 1 головка чеснока, 1 маленький пучок укропа.

1. Фасоль нарежьте на кусочки и сварите в подсоленной воде. Затем обжарьте ее на сковороде, смешайте с яйцами и посолите.
2. Приготовьте соус: натрите сыр на мелкой терке, добавьте в него чеснок, пропущенный через пресс, и сметану. Все взбейте миксером.
3. Когда яичница поджарится, выложите ее на отдельное блюдо, посыпьте корицей и нашинкованным зеленым луком.

Подайте вместе с охлажденным соусом.

Помидоры фаршированные «Гранада»

1 кг помидоров, 300 г пикантного сыра, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 0,5 пучка укропа и базилика, 100 г майонеза, маслины, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Выберите не очень крупные твердые помидоры, вымойте и высушите их. Осторожно острым ножом срежьте верхнюю часть и ложечкой выньте мякоть. Сыр натрите на терке и смешайте с майонезом.
2. Зелень и зубчики чеснока очень мелко нарубите и смешайте с сырной массой. Добавьте по вкусу соль и перец. Этой начинкой наполните помидоры и накройте их «крышечками».
3. Большое плоское блюдо покройте листьями базилика и выложите на них помидоры. На крышечках сверху майонезом из корнетика выдавите узор и положите половинку маслины.

Хек с помидорами

500 г рыбного филе (хек), 4 свежих помидора, 1 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. майонеза, 0,5 головки лука, соль, красный перец по вкусу.

1. Очистите рыбу, выпотрошите. Нарежьте на порционные куски. Отделите рыбу от костей.
2. Кусочки рыбы посолите, поперчите, обваляйте в муке и на разогретой сковороде с растительным маслом обжарьте с двух сторон.
3. Очистите помидоры от кожицы, разрежьте на 2 части, посолите и обжарьте. Лук мелко порубите и смешайте с майонезом. На кусочки обжаренного филе положите половинки обжаренных помидоров и по 1 ч. л. майонеза, смешанного с луком.
4. На гарнир подайте картофель, приготовленный по вашему вкусу.

Салаты

Картофельный салат с бобами

0,5 банки фасоли или зеленого горошка (консервированного), 5–6 клубней молодого картофеля, 3–4 ст. л. майонеза «Провансаль», 3–4 ст. л. йогурта, 1–2 томата, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

1. Аккуратно удалите кожицу с молодого картофеля, промойте его прохладной водой и отварите в подсоленной воде. Затем разрежьте каждую картофелину на 4 части, остудите и смешайте с фасолью или горошком.

2. Заправьте картофельную массу майонезом, йогуртом, добавьте нарезанный ломтиками томат, соль и украсьте блюдо зеленью укропа. Картофельный салат идеален для подачи к столу вместе с жареной свининой, говяжьим шницелем и ромштексом, а также с жареным мясом птицы.

Итальянский салат с колбасой салями

100 г самых мелких макарон «Пастини» в виде ракушек, 1 головка лука среднего размера, 1–2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. красного вина, 50 г консервированных анчоусов, 50 г сухого чернослива без косточек, 80 г колбасы салями, 80 г сыра, соль и перец по вкусу.

1. Отварите «Пастини» по всем правилам до готовности с добавлением растительного масла и откиньте на дуршлаг.

2. Нарежьте очень мелко лук, чеснок и пережарьте в растительном масле до золотистого цвета.

3. Нарежьте анчоусы на маленькие кусочки.

4. Выложите макароны в салатницу, залейте жареным луком с чесноком, добавьте анчоусы, отмоченный и мелко нарезанный чернослив. Остудите салат.

5. Нарежьте тонкой соломкой салями, а сыр – маленькими кубиками. Размешайте салат сразу перед подачей к столу, посолите, поперчите по вкусу и посыпьте зеленью.

Салат «Незабываемый» из зеленой и белой фасоли

5 стручков зеленой фасоли, 100 г белой консервированной фасоли, 1 помидор, 0,5 большой груши, 0,5 красной луковицы, 50 г бекона, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, молотый черный перец, соль по вкусу.

1. Зеленую фасоль нарежьте кусочками и варите 10 минут в подсоленной воде. Откиньте на дуршлаг и промойте холодной водой. Белую фасоль также промойте и дайте воде стечь.

2. Помидор помойте и нарежьте кусочками. Грушу вымойте, разрежьте пополам, а затем дольками. Луковицу очистите и нарежьте кольцами.

3. Для заправки бекон нарежьте кубиками и обжарьте в сковороде до образования шкварок. Затем соедините их с оливковым маслом и уксусом, посолите, поперчите.

4. Овощи перемешайте, выложите на тарелку, залейте приготовленной заправкой, дайте пропитаться в течение 20 минут.

Кушанья из муки

Слоеные булочки с копченой грудинкой

100 г замороженного слоеного теста, 100 г копченой грудинки, 0,5 пакетика грибного супа-пюре, 70 г маринованных грибов, 20 мл белого портвейна, белок 1 яйца, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

1. Из заранее размороженного (за ночь) пласта слоеного теста вырежьте при помощи стакана или бокала кружочки, выложите их на слегка смоченный водой противень, смажьте булочки белком и выпекайте их в духовке или микроволновой печи до готовности.

2. Для соуса разведите грибной суп-пюре водой. Грудинку нарежьте кубиками, добавьте в суп и варите до готовности (5–7 минут), в конце варки добавьте нарезанные соломкой грибы и варите еще 5 минут.

3. Приправьте суп белым портвейном, солью, молотым черным перцем, сметаной. У готовых и немного остывших булочек срежьте «крышечки» и заполните их соусом. Переложите на тарелку и посыпьте рубленой зеленью петрушки. Подайте к столу.

Пирог с яблоками и изюмом

3 яйца, 1 стакан муки, 150 г сливочного масла, 0,5 стакана сахара, 2–3 яблока, 1 ст. л. изюма, 1/4 ч. л. соды, 1/4 ч. л. уксуса.

1. Яичные желтки взбейте с сахаром, сливочным маслом, постепенно всыпьте муку. Белки взбейте до образования густой пены, осторожно смешайте с остальными ингредиентами, добавьте соду, гашеную уксусом.

2. Яблоки очистите, удалите косточки, мелко нарежьте и перемешайте с тестом. Поместите все в смазанную маслом форму и выпекайте в духовке 15–20 минут.

Пирожное-безе «Пирамида»

6 яичных белков, 2 стакана сахара, ванилин, соль по вкусу.

Для крема: сок 5 апельсинов, цедра 2 апельсинов, 2/3 стакана сахара, 3 г желатина, 2 ч. л. рома.

1. Яичные белки аккуратно отделите от желтков и слегка посолите. Быстрыми движениями взбейте их в густую пену. Небольшими порциями добавьте сахар и ванилин, не переставая взбивать.

2. Противень покройте промасленной бумагой, на нем при помощи шприца или ложки соорудите воздушные пирамидки из взбитой массы.

3. Выпекайте воздушные пирамиды в духовке при невысокой температуре в течение 2–3 часов. Тем временем приготовьте крем.

4. Выжмите сок из апельсинов, смешайте его с сахаром и мелко натертой цедрой. Разведите в небольшом количестве воды на слабом огне желатин. Все смешайте, влейте в смесь ром, взбейте. В остывших пирожных сделайте небольшие углубления и заполните их кремом.

Меренги в клубничной глазури с кокосовой стружкой

2 стакана муки, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1 ст. л. коньяка, 1 лимон, 0,5 ч. л. соды.

Глазурь: 1 стакан сахара, 5 ст. л. клубничного сока, 3 ст. л. воды, кокосовая стружка.

Крем: 100 г сливочного масла, 100 г клубники, 1 ст. л. коньяка.

1. Приготовьте белковую массу из взбитых с сахаром белков. Перед взбиванием охладите белки для того, чтобы этот процесс шел быстрее. Взбивайте вначале без сахара до образования густой пены, затем, не прекращая взбивать, тонкой струйкой введите сахар.

2. Взбивайте массу до полного растворения сахара. С помощью кондитерского шприца выдавите на противень круглые лепешечки. Испеките и охладите меренги, соедините по две лепешки, прослоив их клубничным кремом. На верхнюю лепешку нанесите рисунок из глазури и ягод клубники.

3. Клубничный крем приготовьте так: взбейте мягкое сливочное масло до образования однородной массы, введите постепенно, по чайной ложке, клубнику, протертую с сахаром, и ликер. Сверху посыпьте меренги кокосовой стружкой.

Торт «Клубника в шоколаде»

10 яиц, 2,5 стакана сахара, 2 стакана муки, 50 г какао, 0,5 стакана молотых орехов Для крема: 50 г какао, 600 г масла, 3 стакана ликера, ванилин, 0,5 стакана сахара, 2 яйца.

1. Смешайте яйца с сахаром и взбейте на водяной бане до образования густой теплой массы, снимите с водяной бани и продолжайте взбивать, пока не остынут.

2. Очень аккуратно деревянной ложечкой смешайте полученную массу с мукой и какао. Выложите готовое тесто в разъемную форму, обсыпанную мукой и смазанную маслом. Выпекайте в духовке при температуре 200 градусов.

3. Готовый бисквит разрежьте на 2 части, каждую часть разрежьте еще пополам и выньте из половинок весь мякиш. У вас должны получиться 4 коробочки из корок бисквита. Бисквитный мякиш разотрите с небольшой частью заранее приготовленного крема, затем смешайте его с половиной всего количества клубники.

4. Разделите полученную массу на 2 равных части и уложите в коробочки, которые предварительно смажьте внутри кремом. На нижнюю коробочку выложите часть крема и засыпьте клубникой, другой половинкой закройте нижнюю часть.

5. Верхнюю часть торта смажьте шоколадной глазурью, украсьте ягодами клубники и посыпьте орехами.

6. Крем приготовьте так: смешайте какао с сахаром, влейте молоко и сварите, непрерывно помешивая. Когда масса станет

однородной, снимите с огня и остудите. Затем добавьте туда яйца и взбейте.

7. Разотрите мягкое сливочное масло с сахаром и постепенно добавьте массу из яиц и какао, размешивайте до образования густой однородной массы. Клубнику приготовьте заранее, за 2 дня до выпечки. Залейте ее клубничным ликером или коньяком, добавьте сахар и настаивайте под крышкой.

Блинчики с манго и орехами

0,5 стакана белой муки, 250 мл молока, 5 ст. л. сливочного масла, 1 свежий манго, 0,5 банки консервированных плодов манго, 100 г лесных орехов (фундук), немного свежих ягод для украшения.

1. Муку просейте, постепенно, непрерывно помешивая, влейте молоко, пока не получится жидкое тесто.

2. Растопите 1 ст. л. сливочного масла и соедините с тестом и дайте постоять 15 минут.

3. Манго очистите от кожуры, мякоть нарежьте кубиками. Если плоды консервированные, то откиньте их на дуршлаг и дайте соку стечь. Манго смешайте с обжаренными лесными орехами.

4. Используя оставшееся сливочное масло, испеките на большой сковороде тонкие и румяные блины. Положите сладкую начинку из манго и орехов, сложите блин в виде цветка лотоса (рожком) или скатайте в трубочку.

5. Уложите на блюдо, украсьте свежими ягодами и поспешите на уютный диванчик в гостиной, усядьтесь поудобнее и насладитесь необыкновенно вкусным блюдом.

Десерты

Сырково-шоколадный десерт

0,5 пачки творога, 30 г сливочного масла, 1 яйцо, 1/3 стакана сахара, 4 ст. л. какао-порошка, 1/3 стакана изюма.

1. Творог пропустите через мясорубку или, добавив немного сливок, взбейте в миксере. Добавьте в творог размягченное сливочное масло и хорошо перемешайте.

2. Яйцо взбейте с сахаром и добавьте яичную смесь в творожную массу. Добавьте какао-порошок. Изюм хорошо промойте в воде и замочите на некоторое время в горячей воде.

3. Подготовленный изюм выложите в творог и хорошо перемешайте. Сырковую массу разложите по формочкам и поставьте в холодное место.

Десерт из ананасов и клубники

300 г мякоти свежих ананасов, 1 ст. л. белого вина, 5 ч. л. мускатного ореха, 1 стакан свежей клубники, разрезанной пополам, 2 стакана кусочков свежих бананов, 1 ч. л. горького тертого шоколада.

1. Ананасы мелко нарежьте и смешайте с соком, добавьте белое вино, мускатный орех. Всыпьте дольки клубники и банана. Накройте крышкой и поставьте в прохладное место на 3–4 часа.

2. Выложите охлажденный салат в вазочку, посыпьте сверху тертым шоколадом и подавайте к джину с тоником.

«И апельсин, и банан…»

2 апельсина, 1 банан, сок 0,5 лимона, 1/3 стакана орехов, 1 ст. л. меда.

1. Очистите апельсины и банан, нарежьте их кружочками. Бананы полейте лимонным соком и добавьте в них апельсины, очищенные и измельченные орехи, мед.

2. Хорошо перемешайте все и блюдо готово к подаче на стол.

Апельсины в красном вине

80 мл сухого красного вина, 40 мл апельсинового сока, 20 мл сахарного сиропа, апельсиновые дольки, лед.

1. Апельсин очистите, разделите на дольки и очистите их от пленок, уложите вместе со льдом в бокал.

2. Залейте апельсиновым соком и вином. Все готово!

Напитки

Напиток «Ягодное лето»

50 г любого сока, 20 г ягодного морса, 10 г мятного сиропа, 10 г льда, 1/3 стакана свежих ягод.

1. Соедините, не смешивая, ягодный сок, морс, мятный сироп, пищевой лед, замороженные ягоды черной смородины и малины, свежие ягоды клубники.
2. Подайте к столу и наслаждайтесь!

Напиток «Коктейль»

50 г абрикосового сока, 50 г персикового сока, 40 г яблочного морса, 10 г мятного сиропа, 10 г льда, кусочки персиков, абрикосов и яблок.

1. Соедините, не смешивая, абрикосовый сок, персиковый сок, яблочный морс, лед.
2. Свежие персики, абрикосы и яблоки вымойте, разрежьте на дольки, добавьте в джулеп, так называется это блюдо!

Напиток «Апельсин + персик»

40 г персикового сока, 10 г апельсинового сока, 10 г ванильного сиропа, долька мандарина, 1 белок, 1/3 стакана любой сладкой газировки.

1. Смешайте в миксере персиковый сок, апельсиновый сок, ванильный сироп, белок яйца, лед.
2. Перелейте в бокал и долейте газированной водой. Очистите мандарин, отделите дольку, проткните ее в нескольких местах и положите в бокал.

Чай-пунш «Самоварная песенка»

70 мл крепко заваренного чая, 30 мл красного вина, сахар по вкусу.

В прогретые бокалы для пунша влейте чай и красное вино. Добавьте сахар, размешайте и подавайте к столу, разлив по бокалам.

Напиток «Брусничный»

50 г брусники, 50 мл вишневого ликера, сок 1 апельсина, 200 мл воды, сахар по вкусу.

1. Ягоды брусники, промыв, залейте водой и доведите до кипения. Через 2 минуты снимите с огня.
2. В охлажденный напиток влейте вишневый ликер и выжмите туда же сок из апельсина, положите сахар по вкусу. К этому чаю подаются кубики льда с ванилью.

Кофе «Румынское»

5 ч. л. кофе мелкого помола, 1 ч. л. сахарной пудры, 0,5.ч. л. какао-порошка, 1 чашка холодной воды, 20 мл сливок, сахар, ванилин по вкусу.

1. Кофе, сахар и какао смешайте в турке или кофейнике, залейте холодной водой и поставьте на огонь.
2. Непосредственно перед закипанием снимите с огня и перелейте в чашку, положите сахар по вкусу, немного ванилина и взбитых с сахарной пудрой сливок.

Чай «Тминный аромат»

2 ст. л. мелкого чайного листа, 0,5 ч. л. тмина, 1 апельсин, 1 л воды, мед или сахар по вкусу.

1. Семена тмина высушите. Разотрите их, очистите от шелухи или возьмите готовые.
2. Вода должна закипеть, ополосните с ее помощью ваш заварочный чайник.

Тмин перемешайте с мелким чайным листом.

3. Апельсин очистите от кожуры. Кожицу просушите в теплом духовом шкафу и мелко натрите на терке. Приготовленную цедру смешайте с чаем и тмином, все тщательно перемешайте.
4. Залейте приготовленную смесь кипящей водой и поставьте заварочный чайник в теплое место. Чай должен хорошенько завариться через 10–15 минут.
5. Из очищенного апельсина выжмите сок и добавьте в немного остывший чай. Вы можете подать этот чай к столу с медом, чтобы еще больше подчеркнуть его своеобразный вкус.

Кофе «Ориент»

2 ч. л. кофе, 1 ч. л. меда, 200 мл воды.

1. Воду и мед смешайте в кофейнике, поставьте на огонь, доведите до кипения.
2. Добавьте кофе, снова доведите до кипения и сразу же снимите с огня. Готовый кофе перелейте в чашку.

Коктейль «Афродита» с маслинами и яблоками

200 г водки, 150 г белого вермута, 5 ст. л. ананасового сока, 6-10 шт. маслин, 2 кислых яблока, 3 апельсина, несколько кубиков пищевого льда.

1. Вымойте и очистите от кожуры яблоки и апельсины и мелко нарежьте. Положите нарезанные фрукты в шейкер, влейте водку, вермут, ананасовый сок.
2. Взбалтывайте 2–3 минуты. Разлейте по бокалам эту смесь. При подаче в каждый бокал опустите надетую на длинную шпажку маслину и ломтик ананаса.

Глава 3
Близнецы

Воздушный знак Близнецы находится под влиянием самой маленькой и находящейся ближе всех к солнцу планеты Меркурия. Капризным, задорным и жизнерадостным Близнецам скучать никогда не приходится. Во всем такие люди непостоянны, это видно и по их отношению к еде. Хватать все без разбора – вот их режим питания. Едят они все, но с особенным удовольствием вкусную и полезную пищу, при том готовят они очень редко. Где же до всего успеешь? Жизнь близнецов – круговорот! Подбирать для них определенное меню бесполезно, все равно будут есть то, что хотят. Но меру забывать нельзя!

К сожалению, иммунитет и нервная система могут часто давать сбои, в блюда следует добавлять хмель, сельдерей, валериану и другие успокаивающие травы. В связи с этим противопоказано употребление кофе и крепкого черного чая. Они вызывают слезливость глаз. Зеленый чай – самый подходящий напиток, витаминосодержащий, выводит токсины и лишние жиры, а нервам никого вреда не принесет.

Сыр, кабачки, орехи, мясо (только не жирное), виноград, оливки, а также груши и абрикосы – самые лучшие продукты питания для людей, родившихся под этим знаком.

Близнецам рекомендуется употреблять в пищу нижеуказанные продукты:

Мясо: птица;
Фрукты: гранаты, абрикосы;
Овощи: сельдерей, бобы, цветная капуста;
Специи: мускатный орех, шалфей, кардамон, ваниль, кунжут, мята;
Напитки: мускаты, легкие вина.

Главным лакомством Близнецов являются арахис и оливки, а также блюда с различными специями. Исключать же яйца, сыр и творог категорически запрещается. Для поддержания нервной системы в хорошем состоянии советуем употреблять чернослив, изюм, курагу.

Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком близнецов

Закуски

Паштет из зелени

100 г муки, 70 г сливочного масла, 3 яйца, 450 г шпината, 1 пучок зеленого лука, 1 зубчик чеснока, мускатный орех по вкусу, 1/3 стакана нежирных сливок, 3 ст. л. сухарей, соль, перец по вкусу.

1. Из муки, масла, 1 яйца, 1 ч. л. соли и 8 ст. л. холодной воды приготовьте слоеное тесто, поставьте его на 1 час в холодильник.
2. Шпинат переберите и промойте, залейте кипятком на 2 минуты, откиньте в дуршлаг и дайте стечь, крупно нарежьте и положите в кастрюлю. Пучок зеленого лука и зубчик чеснока измельчите и поджарьте в 2 ст. л. сливочного масла.
3. Обжаренный лук и чеснок положите в кастрюлю со шпинатом, добавьте 2 ч. л. соли, щепотку перца и мускатного ореха, перемешайте и потушите 5 минут на небольшом огне.
4. Взбейте 4 яйца и сливки, залейте в шпинат, добавьте туда же панировочные сухари, хорошенько перемешайте.
5. Противень сполосните холодной водой, тонко раскатайте половину слоеного теста, разложите начинку, накройте вторым пластом, наколите его вилкой и смажьте яйцом.
6. Паштет поставьте в хорошо разогретую духовку и выпекайте до румяного цвета. Паштет подают горячим, разрезанным на небольшие кусочки.

Можете забросить в угол весы, с которых вы раньше не сходили, переживая из-за каждого лишнего грамма: теперь они вам не понадобятся!

Котлеты из курицы

0,5 кг мяса курицы, 2 крупных яблока, 2 яйца, 2 ст. л. манной крупы, соль, перец по вкусу, 1 ч. л. молотых грецких орехов.

1. Срежьте с курицы или с окороков мясо, мелко нарежьте его. Яблоки без кожицы и сердцевины натрите на крупной терке. Смешайте мясо курицы и яблоки.

2. Добавьте яйца, манную крупу, соль, перец и орехи. Сформуйте из полученного фарша небольшие котлетки.

3. В сковороде разогрейте растительное масло и обжарьте котлеты до появления румяной корочки. Когда котлеты подрумянятся с двух сторон, огонь уменьшите и тушите котлеты до полной готовности под крышкой.

Вторые блюда

Спагетти – запеканка с мясом

200 г мясного фарша, 4 головки репчатого лука, 500 г острого томатного кетчупа, 200 г плавленого сыра, немного сливочного масла, 4 стручка болгарского сладкого перца (средних размеров), 1 пучок зелени петрушки, 600 г спагетти, чеснок, соль по вкусу.

1. Чтобы приготовить это блюдо, вам понадобятся две сковороды. В маленькой сковороде обжарьте в сливочном масле фарш. В более глубокой – мелко нарезанный лук и сладкий перец, добавьте кусочки плавленого сырка, хорошо перемешайте вилкой.

2. Сюда же положите обжаренный фарш. Все это следует хорошенько перемешать. Теперь добавьте острый кетчуп так, чтобы получилось по густоте наравне с жидкой сметаной. Прокипятите все это, добавьте соль и измельченный чеснок по вкусу.

3. Спагетти отварите как обычно. А затем выкладывайте на подогретое блюдо по краю, в центр выложите приготовленный соус. Сверху украсьте блюдо зеленью петрушки.

Рыба с морской капустой и крабами

600 г филе морской рыбы, 2 головки репчатого лука, 1 морковь, 250 г крабов, 50 г сливочного масла, 50 г муки, 150 г грецких орехов, очищенных от скорлупы, 250 г сметаны, 1 яйцо, 1 пучок зелени укропа, петрушки, эстрагона, 100 г сыра, 2 помидора, 100 г морской капусты, соль и красный перец по вкусу.

1. Рыбу и мясо крабов пропустите через мясорубку, отдельно друг от друга. Морковь нарежьте кружочками. Приготовьте специальную металлическую посуду, в которой растопите масло.

2. Рыбный фарш равномерно распределите по всей поверхности посуды. Помидоры, так же как и лук, нарежьте кольцами, измельчите морскую капусту. Выложите все овощи поверх рыбы.

3. Сметану смешайте с измельченными яйцом, орехами, сыром (его нужно натереть на мелкой терке), мукой. Все это посолите и поперчите, тщательно перемешайте и полейте сверху на приготовленную рыбу с овощами.

4. Запекайте в духовке 20–30 минут. Блюдо подавайте к столу украшенным веточками зелени. Это блюдо прекрасно сочетается с сухим белым вином.

Макароны с котлетами

500 г спагетти, 50 г сливочного масла, 600 г мяса (мякоти), 150 г сухого белого хлеба, панировочные сухари, немного животного жира, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука (среднего размера), 1–2 зубчика чеснока по желанию, соль и перец по вкусу.

1. Мясо пропустите через мясорубку, туда же отправьте луковицу и чеснок. Размочите в молоке или в воде белую булку и перемешайте с фаршем. Всю эту массу еще раз пропустите через мясорубку и добавьте соль, перец.

2. Перед тем как в фарш добавить яйца, хорошенько взбейте их до пенного состояния. Когда вы соедините все компоненты, хорошенько отбейте фарш. От этого котлеты станут нежнее и пышнее.

3. Теперь можете лепить котлеты. Делайте это лучше мокрыми руками, чтобы фарш не прилипал к пальцам. Сформируйте котлетки, панируйте в сухарях или в муке и обжарьте на сковороде в раскаленном жиру.

4. Не зажаривайте их слишком сильно, только до образования румяной корочки, они дойдут в духовке. Складывайте котлеты горкой в центре блюда, на котором будете разогревать их в духовке, а потом подавайте к столу вместе со спагетти.

5. Отварите спагетти в 5 л подсоленной воды с добавлением 1 ч. л. растительного масла. Откиньте их на дуршлаг, чтобы стекла вода.

6. Уложите спагетти на то же блюдо, где лежат котлеты.

Сформируйте их вокруг так, чтобы получилось подобие гнезда. Теперь ставьте в прогретую духовку на 10–15 минут. При подаче к столу полейте блюдо белым соусом и посыпьте зеленью.

7. Соус приготовьте следующим образом: растопите в глубокой сковороде 2 ч. л. сливочного масла, всыпьте, помешивая, 1 ч. л. пшеничной муки и прожарьте 5–7 минут.

8. Непрерывно помешивая, добавьте немного бульона, а затем и остальной. Поварите еще около 5 минут. В готовый соус добавьте по вкусу соль и лимонный сок.

Блюдо прекрасно сочетается с белым сухим или полусухим вином, а также со слегка подогретым красным.

Курица с персиками и черносливом

Курица весом 1,5 кг, 2 стручка сладкого перца, 5 персиков, 30 г чернослива, 1 стакан сливок, 1 ст. л. сливочного масла, шалфей, базилик, перец черный молотый, соль по вкусу.

1. Помойте, разделайте и подрумяньте курицу на сковороде в сливочном масле.

Нарежьте перец, мякоть персиков и чернослива. Добавьте их к курице.

2. Поджарьте все с добавлением черного перца, базилика и шалфея. Залейте стаканом сливок и тушите до готовности под закрытой крышкой. Готовую курицу нарежьте на порционные кусочки и подавайте со свежими овощами.

Индийский рис с курицей

500 г индийского риса, 2 ч. л. соли, 6 ст. л. растительного масла, 100 г куриной печенки, 1 куриная грудка, 1 ст. л. очищенного миндаля, 100 г зеленого горошка, 1 пучок зелени, немного мясного бульона, можно добавить по вкусу шафран и тимьян, соль по вкусу.

1. В приготовленную уже горячую подсоленную воду насыпьте рис, чтобы он полностью был покрыт водой, потушите на медленном огне. Минут через 10 откиньте его на сито и дайте воде стечь.

2. Высыпьте рис на разогретое масло и, непрерывно помешивая, обжаривайте на медленном огне в течение 10 минут.

Предварительно просушив куриную грудку и печенку, нарежьте их мелко и вместе с миндалем, зеленым горошком положите в разогретый куриный бульон, не забудьте при этом посолить.

3. Варите в открытой кастрюле, периодически помешивая, пока жидкость не выпарится. Затем накройте крышкой и тушите на медленном огне 20 минут до готовности. Подавайте свой шедевр горячим.

Тимьян придаст этому блюду лимонный аромат.

Чахохбили из курицы

1 небольшая курица, жир для обжаривания, 1 яблоко, 1 головка чеснока, 0,5 стакана грецких орехов, 0,5 стакана вина «Ркацтели», соль, перец по вкусу.

1. Курицу выпотрошите и вымойте. Нарежьте ее на порционные кусочки. Пересыпьте солью и перцем. В глубокой сковороде разогрейте жир и обжарьте курицу до полуготовности.

2. Чеснок очистите и нарежьте кружочками. Яблоки очистите от кожицы и нарежьте кубиками. Переложите яблоки и чеснок в сковороду, тушите курицу до полной готовности.

3. В самом конце добавьте орехи и влейте вино. Перед тем как чахохбили подать к столу, посыпьте блюдо свежей рубленой зеленью.

Утка с яблоками и виноградом

1 небольшая утка, 3 яблока, перец на кончике ножа, 3 ст. л. сметаны, гроздь винограда, несколько молодых виноградных листьев.

1. Утку выпотрошите и вымойте. Наберите немного соли в ладонь и смажьте ею утку внутри. Яблоки очистите от кожуры и удалите сердцевину. Нарежьте яблоки дольками и начините ими брюшко утки.

2. Виноград промойте, отделите от кисточки ягоды и начините ими брюшко. Чтобы кожица на брюшке не расползалась, закрепите ее нитками или деревянными шпажками.

3. Тушку утки сверху натрите солью и перцем, смажьте ее сметаной. Тушку утки можно положить в утятницу или запечь на смазанном маслом противне. Если вы запекаете утку на противне, иногда поливайте ее соком, который вытапливается из нее.

4. За 10–15 минут до полной готовности утки обложите ее вымытыми молоденькими листиками винограда. Когда утка будет готова, выложите ее на блюдо, украшенное яблочными дольками и свежими листьями винограда.

Цыплята с виноградом

2 небольших цыпленка, 1 вареное вкрутую яйцо, 1 морковь, 1 лимон, 3 ст. л. желатина, зелень кресс-салата, молодые виноградные листья, гроздь белого винограда, соль, черный перец по вкусу.

1. Цыплят промойте, нарежьте на кусочки и отваривайте до мягкости, добавив соль, чуть-чуть лимонной цедры и сок 1/3 лимона. Затем выньте цыплят, остудите и освободите от косточек, а бульон процедите, заправьте перцем и предварительно замоченным желатином.

2. Часть бульона распределите по тарелкам, положите по дольке крутого яйца и лимона, дайте застыть. Потом выложите кусочки цыпленка, залейте оставшимся бульоном и разложите виноградины.

3. Поставьте на холод для окончательного застывания. Перед подачей дно формочек на минуту опустите в горячую воду, вытряхните желе на тарелочки и украсьте листочками винограда и кресс-салатом.

К этому блюду лучше всего подать розовое или белое сухое вино.

Куриные окорочка

1,5 кг куриных окороков, 2 зубчика чеснока, 4 помидора (средних размеров), 4 стакана оливкового масла, 4 листика свежего шалфея, 200 г сухого белого вина, соль и перец по вкусу.

1. Вымойте окорока, снимите кожуру с помидоров и мелко их нарежьте с чесноком. Оливковое масло разогрейте, на нем обжарьте до румяных бочков куриные окорока.

2. Затем добавьте листики шалфея, помидоры, чеснок, соль и перец, залейте все это вином и тушите минут 15. После чего окорока выложите на блюдо и подайте к столу с белым вином.

Сладкая курочка с яблоками

1 курица весом 1,5 кг, 4 свежих яблока, 40 г кураги, соль и перец по вкусу.

1. Тушку обработайте, натрите перцем и солью. Яблоки и курагу слегка отварите: опустите на 1–2 минуты в кипящую воду. Этими продуктами начините куриное нутро, после чего брюшко курочки зашейте белыми (не красными и не черными) нитками.
2. Курицу запеките в духовом шкафу в жаровне. Периодически необходимо поливать ее собственным соком, полученным в результате готовки.
3. Когда блюдо приготовится, обязательно избавьте курочку от ниток и подавайте гостям в украшенном виде (украсить можно зеленью: веточками укропа, петрушки и сирени – для особ, любящих аромат цветущего кустарника сирени).

Утка с овощами и приправами

1 выпотрошенная утка, 2 луковицы, 0,5 бутылки белого вина, 1 пучок петрушки и укропа, 1 пучок сельдерея и базилика, 1 морковь, 1 бутон гвоздики, 2 зубчик чеснока, 50 г оливкового масла, 2 ст. л. желатина, 1 апельсин, соль, белый перец по вкусу.

1. Утку промойте, обсушите и срежьте мясо с грудки и окороков. Все остальное нарубите, залейте водой и варите на слабом огне 1 час, затем добавьте 2 стакана вина, соль, специи, лук и по половине зелени, которую предварительно нашинкуйте. Варите еще 1 час.
2. Пока варится бульон, на оливковом масле со всех сторон обжарьте утиные грудки и окорочка до образования золотистой корочки, накройте крышкой и тушите до готовности.
3. Апельсин обдайте кипятком и нарежьте на тоненькие круги, затем разрежьте их пополам.

За 5-10 минут до полной готовности утки поместите туда кусочки апельсина и дожаривайте утку.

4. Подготовьте коренья: очистите, нарежьте тонкой соломкой и бланшируйте в кипящей воде 10 минут. Желатин залейте холодной водой и дайте ему набухнуть. Выньте утку из бульона, остудите, отделите мясо от костей и нарежьте на кусочки.
5. В процеженный бульон вылейте остаток вина и набухший желатин. Налейте в прямоугольную форму 1/5 часть всего

бульона и дайте ему застыть.

6. Разложите слоями куски тушеной утки и ароматические коренья, залейте бульоном, положите листочки зелени и тоже дайте застыть. Последним слоем положите кусочки вареной утки и очень много зелени – так, чтобы она покрывала все пространство между мясом.

7. В центре и по краям положите по кружку свежего апельсина. Залейте в форму оставшийся бульон и поставьте ее на всю ночь в холодильник. Перед подачей опустите форму на минуту в горячую воду. Это позволит без труда вынуть заливное. Опрокиньте его на блюдо, тогда слой зелени окажется внизу.

Запеченная индейка с шампиньонами и грецкими орехами

1 крупная индейка, 200 г очищенных грецких орехов, 100 г шампиньонов, 50 г изюма, 50 г белого муската, 100 г кислых яблок, соль, перец по вкусу, 3 стебля лука-порея, 1 ананас, 1 небольшая баночка консервированной черешни, 2 банана, 1 пучок зелени петрушки и базилика, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. меда.

1. Индейку помойте, обсушите, натрите снаружи и изнутри смесью соли и перца. Шампиньоны и грецкие орехи мелко нарубите, яблоки очистите от кожуры и нарежьте ломтиками.

2. Смешайте подготовленные компоненты, добавьте изюм и вино. Этой смесью плотно набейте тушку индейки и зашейте ее крепкой ниткой. Смажьте противень сливочным маслом и уложите на него индейку спинкой вниз.

3. Полейте ее соевым соусом и добавьте мед. На сильном огне жарьте утку в течение 10–15 минут, пока кожица не подрумянится, а затем убавьте огонь и продолжайте дожаривать на слабом огне, поливая каждые 10 минут образующимся соком.

4. Очистите ананас и нарежьте его кружочками, а банан – вдоль ломтиками. Фрукты обжарьте в сливочном масле. Выньте готовую индейку из духовки, удалите нитки, которыми она была зашита, и положите на подогретое блюдо.

5. Украсьте готовую утку ломтиками поджаренных фруктов, стеблями лука-порея и листочками петрушки и базилика.

Салаты

Салат с морковью, яблоками, орехами

3 небольших морковки, 3 яблока, 0,5 стакана грецких орехов, 3 ст. л. сгущенного молока, 3 ст. л. густой сметаны, 2 ст. л. ликера «Черри», 1 лимон для украшения.

1. Яблоки и морковь нарежьте тонкой соломкой. Всыпьте измельченные грецкие орехи. Заправьте салат сметаной, смешанной со сгущенным молоком. Напоследок влейте ликер и хорошенько перемешайте. Салат готов.

2. Переложите его в салатницу на ножке и украсьте. Для украшения возьмите лимон и нарежьте кружочками. Из одного кружочка вырежьте клинышки. Составьте из них одну или несколько «бабочек» и украсьте ими салат.

Салат рисовый

3 вареных яйца, 1 банка консервированного тунца, 1 стакан вареного риса, маслины, немного корнишонов.

1. Возьмите яйца, корнишоны и нарежьте все кубиками. Откройте баночку консервированного тунца и добавьте к ним.

2. Сюда же всыпьте рис, маслины, очищенные от косточек, и перемешайте. Залейте салат заправкой. Перемешайте еще раз.

3. Способ приготовления заправки. В оливковое масло добавьте соль, перец и неострую горчицу. Перемешайте – и соус готов.

4. Выложите готовый салат в вазу и займитесь украшением. Салатницу возьмите в форме рыбы, а сверху выложите в виде мозаики из зерен кукурузы и зеленого горошка рыбью чешую. Глаза сделайте из маслин.

Кушанья из муки

Печенье бисквитное с клубничным джемом и помадкой

500 г бисквитного теста.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина).

Для начинки: 3/4 стакана клубничного джема.

Для помадки: 1 стакан белой помадки.

1. Испеките тонкий корж из бисквитного теста на смазанном сливочным маслом (маргарином) противне при температуре 200 градусов. Корж выпекайте минут 30–35.

2. Из испеченного бисквитного коржа, используя стакан и нож, вырежьте кружочки средней величины (ножом режьте тесто вокруг стакана). Вырезанные бисквиты склейте между собой клубничным джемом и смажьте белой помадкой.

3. Остатки бисквитного теста измельчите. Посыпьте верхушки бисквитов крошками. По желанию украсьте капельками клубничного джема.

Пампушки с тыквой

200 г соевой муки, 20 г сухих дрожжей, 150 г соевого молока или воды, 200 г тыквы, 40 г сахара, соль по вкусу, 1 яйцо, 50 г сахарной пудры, 1 пакетик ванилина.

1. Замесите крутое тесто и поставьте его подходить. Когда тесто будет готово, раскатайте его в пласт толщиной 2 см и вырежьте из него стаканом или специальной формочкой кружки.

2. Выложите заготовки из теста на противень, смазанный жиром, и дайте им постоять. Через 10–15 минут пампушки можно выпекать. Поставьте противень с пампушками в духовку на 20–25 минут.

3. Пока пампушки пекутся, займитесь приготовлением тыквы. Очистите ее, нарежьте небольшими кусочками, сложите в кастрюлю, залейте водой так, чтобы она чуть-чуть прикрывала тыкву, и поставьте на огонь.

4. Тушите тыкву до образования однородной массы (тыквенного пюре), масса не должна быть очень жидкой. По консистенции она должна напоминать джем.

5. Готовые пампушки разрежьте пополам, на каждую половинку со стороны разреза положите по чайной ложке тыквенного пюре, а сверху посыпьте сахарной пудрой.

Яблочные корзиночки в креме

3 яблока, 1/3 стакана яблочного сиропа, 2 ст. л. воды, 100 г натурального молочного йогурта, орехи (грецкие или миндаль) по вкусу, молочный йогурт без ароматических добавок.

1. Яблоки тщательно вымойте в холодной воде и выньте из

них сердцевину (делать это надо очень осторожно, не прорезая яблоки насквозь). Заполните их густым сиропом. Положите яблоки на сковородку и подлейте немного воды.

2. Поставьте яблоки на 15–20 минут в духовку (со средним жаром). После того как яблоки станут мягкими, выложите их на тарелку и дайте слегка остыть.

На сковороде должен остаться сироп. Остудите его и смешайте с йогуртом. Крем готов.

3. Залейте кремом яблоки, сверху посыпьте толчеными ядрами орехов – и можете подавать блюдо к столу. Хороший аппетит и хорошая фигура вам обеспечены.

Десерты

Банановo-кокосовые воспоминания

5 яиц, 100 г сахара, 150 г муки, 7 средних бананов, 150 г кокосовых хлопьев или кокосовой стружки, 800 г оливкового масла.

1. Разотрите добела 6 яичных желтков с сахаром, осторожно добавьте взбитые белки и муку.

2. Бананы нарежьте кружочками толщиной 2–2,5 см, обмакните в полученное жидкое тесто и жарьте во фритюре до готовности.

3. Когда пончики будут готовы, обваляйте их в кокосовой стружке или хлопьях.

Все готово!

Напитки

Коктейль «Абрикотин» с шампанским

400 г абрикосов, 200 г сахара, 2 рюмки коньяка, 2 рюмки абрикосового ликера, 3 стакана шампанского.

1. Очистите абрикосы, нарежьте кусочками, засыпьте сахаром. Измельчите лед, слейте абрикосовый сок, протрите мякоть абрикоса. Смешайте и взбейте в миксере коньяк, абрикосовый ликер, сок и мякоть.

2. Перед подачей к столу в бокалы с напитком влейте шампанское. В каждый из них для украшения добавьте половинку

абрикоса.

Коктейль вишневый «Перцовка»

150 г мятного ликера, 150 г вина вишневого, 100 г настойки «Перцовка», 50 г коньяк, 0,5 стакана лимонного сока, любые консервированные фрукты, лед.

Смешайте, хорошенько взболтав в шейкере, все компоненты и разлейте по бокалам, предварительно положив на дно кусочки льда и консервированных фруктов.

Коктейль из вермута, джина и коньяка

200 мл джина, 100 мл коньяка, 100 мл вермута, 20 мл абрикосового ликера.

Смешайте охлажденный джин, коньяк, вермут и ликер в течение нескольких минут в шейкере, разлейте по бокалам и киньте кусочки льда.

Главное не забывайте, что веселье вовсе не зависит от количества выпитых спиртных напитков, а вот их качество – элемент очень даже важный.

Коктейль-физ из апельсинового сока

200 г коньяка, 100 г апельсинового сока, газированная вода по вкусу, сахарная пудра, свежие ягоды малины.

1. Коньяк и апельсиновый сок смешивайте в шейкере в течение 3–4 минут.
2. Затем разлейте в конические бокалы, предварительно украшенные «сахарным инеем», добавьте охлажденную газированную воду по вкусу и сверху украсьте ягодами малины.

Коктейль «Киви-ананас-яблоко»

1 киви, 0,5 стакана ананасового сока, 0,5 стакана яблочного сока.

1. Киви очистите от кожуры и разомните в пюре. Смешайте ананасовый и яблочный соки и влейте в пюре из киви.

2. Поставьте коктейль в холодильник и подержите до тех пор, пока он не станет приятно прохладным на вкус.

Как видите, для приготовления этого напитка вам не понадобится даже сахар, и вы сможете не беспокоиться по поводу того, что от сладкого полнеют.

Глава 4
Рак

Находящийся под влиянием земного спутника – Луны, знак водной стихии, Рак постоянно испытывает стресс, так как является самым возбудимым, ранимым и отзывчивым. Алкоголь как успокоительное для них, как и для других знаков, не подойдет, лучше взять мелиссу. Люди, рожденные под этим знаком постоянны и в жизни, и в кулинарии они почти всегда выбирают такие рецепты и традиционные блюда, которые знают, любят и, конечно, приготовят лучше всех. У них нет стремления добавить экзотики в свою кухню.

Но пища для них – это самое важное, она помогает приобрести хорошее настроение, доставляет ничем незаменимое удовольствие. Раки хорошие, запасливые хозяева и они всегда найдут, что подать неожиданно нагрянувшим гостям к столу. Таким людям постоянно необходима пища, способствующая нормализации водно-солевого баланса в организме. Это морепродукты, а также творог, молоко и сыр. Полезны изюм, лимон. А лучший для них напиток – чай.

Йод способствует обновлению клеток, сохранению фигуры и поддерживает деятельность щитовидной железы. Продукты с содержанием этого микроэлемента в первую очередь должны присутствовать в рационе. НЕ стоит засорять свой кишечник жареной, тяжелой пищей, отварные или запеченные продукты – есть главный момент в организации правильного питания.

Рекомендуется употреблять:

Мясо: крабы и другие морепродукты;

Фрукты: лимон, арбуз, папайя, виноград;

Овощи: картофель, капуста, тыква, огурцы, латук, репа;

Специи: цитрон, шалфей, хрен, горчица, карри, тмин, ваниль;

Напитки: вермут.

Нужно всегда помнить, что спиртное – не тот продукт, который употребляют для подкрепления организма. Только в качестве лекарства в ограниченном количестве можно пить такие напитки. Рак, к сожалению, обязательно должен постоянно подсаживаться на диету. Сладкое, жареное и мучное – та пища, отказ от которой неизбежен. Зато фрукты и арбузы, отлично

очищающие организм от шлаков, можно есть сколько угодно. Бобовые в умеренных количествах тоже подходят Ракам.

Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком рака

Закуски

Зразы «Страсти по кальмарам»

300 г кальмаров, 150 г макарон, 1 головка лука средней величины, 2 яйца, 40 г растительного масла, соль по вкусу.

1. Отварите свежих кальмаров в подсоленной воде и, остудив, пропустите их через мясорубку.
2. Отварите макароны по всем правилам, откиньте на дуршлаг, чтобы вода стекла.
3. Нарежьте лук как можно мельче и обжарьте его в сливочном масле. Тщательно перемешайте фарш и кальмаров, макарон и лука. Посолите и поперчите по вкусу.
4. Сварите яйца вкрутую, остудите мелко нарубите. Слепите из готового фарша лепешки толщиной примерно в 1 см.
5. На серединку лепешки положите немного рубленых яиц и обжарьте их на разогретой сковороде со сливочным маслом. Подавайте к столу на порционных тарелках, поливая при этом белым соусом и посыпая зеленью.

Благородные дамы очень любят запивать это блюдо белым сухим вином, дамы менее благородные закусывают этим блюдом водочку.

Помидор с ветчиной и сыром

4 помидора, 1 пучок зеленого лука, 4 плавленых сырка, небольшой кусочек ветчины, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. сливок, 2 ст. л. подсолнечного масла, соль по вкусу.

1. Вымойте помидоры, обрежьте верхушки и ложкой выложите мякоть. Зеленый лук и ветчину мелко-мелко нарубите и смешайте с плавлеными сырками и сливками.
2. Затем выложите помидоры (каждую на отдельный лист) на фольгу, смазанную маслом. Нафаршируйте их сырной массой, а

сверху присыпьте все это великолепие тертым сыром.

3. Заверните в фольгу и запекайте в разогретой духовке при 200 градусов в течение 25–30 минут. Выложите на блюдо и посыпьте мелко рубленым базиликом и петрушкой.

Закуска из перца, мандарина и омара

20 г красного сладкого перца, 200 г мандариновых долек, 200 г консервированного мяса омара, 1 ст. л. лимонного сока.

1. Сладкий перец разрежьте на две половинки, удалите семечки и прожилки, нарежьте небольшими кубиками.

2. Мясо омара нарежьте кусочками и положите на 20 минут в охлажденный лимонный сок. Наденьте на пластмассовые шпажки кубик сладкого перца, кусочек мяса омара и мандариновую дольку, сбрызните лимонным соком и подавайте к джину с тоником.

Овощные трубочки

6 капустных листов, 2 картофелины, 100 г ветчины, 3 ст. л. консервированного горошка, 1 соленый огурец, 0,5 головки лука, 2 ст. л. майонеза, 1 ст. л. томатного соуса, 1 ст. л. сметаны, молотый перец, кресс-салат, базилик, соль по вкусу.

1. Капустные листья подержите в кипящей подсоленной воде несколько минут. После чего откиньте на дуршлаг и выложите на тарелку. Остудите.

2. Вареный картофель и ветчину мелко нарежьте, смешайте с консервированным горошком. Мелко накрошите огурцы и нарубите лук, все смешайте, посолите, поперчите и заправьте майонезом.

3. Еще раз перемешайте и поставьте в прохладное место на 15–20 минут. Выложите фарш на капустные листы, сверните их трубочкой.

4. Выложите готовые начиненные трубочки на блюдо. Полейте их сметаной с томатным соусом и поперчите. Сверху посыпьте мелко нарезанным кресс-салатом.

Первые блюда

Окрошка «Заячья» из капусты кольраби

1 л хлебного кваса, 100 г белокочанной капусты, 100 г капусты кольраби, 2 моркови, 50 г зеленого лука, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

1. Нарежьте сырую морковь и капусту кольраби кубиками, а белокочанную – соломкой. Все смешайте, залейте квасом и заправьте сметаной.
2. Перед подачей к столу посыпьте нарезанным зеленым луком.

Окрошка «Молодильная» с яблочным соком

2 стакана кислого яблочного сока, 100 г вареного мяса или ветчины, 1 вареная картофелина, 1 соленый огурец, 75 г зеленого лука, 5 листиков салата, 5 листиков щавеля, зелень петрушки и сельдерея, 1 стакан сметаны, сахар и соль по вкусу.

1. Мясо, картофель и огурец нарежьте мелкими кубиками, зелень нашинкуйте. Сметану разведите в яблочном соке, добавьте соль и сахар.
2. Положите мясо, овощи и зелень в тарелки и залейте приготовленной смесью.

Бульон куриный с овощами

300 г мяса птицы, 2 моркови, 1 лимон, 100 г картофеля, 3 зубчика чеснока, 2 средние луковицы, 1 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Приготовьте бульон из птицы, процедите его. Отварите очищенный картофель целиком, разомните его с мелко нарезанным чесноком.
2. Подогрейте бульон, положите в него полученную массу и обжаренные до золотистого цвета в масле лук, морковь.
3. Добавьте зелень, соль. Подавайте к столу.

Грибной бульон с мясом птицы

300 г мяса птицы, 2,5 л воды, 50 г свежих грибов, 1 морковь, 1 луковица, лавровый лист, зелень сельдерея и петрушки, 2 ст. л. сливочного масла, 100 г картофеля, соль и перец по вкусу.

1. Приготовьте бульон из птицы. Процедите его. Нарежьте картофель кубиками и запустите в бульон.
2. На сливочном масле обжарьте мелко порезанный лук и натертую на терке морковь. Добавьте их в бульон. Положите лавровый лист, соль.
3. Грибы отварите отдельно и нарежьте кусочками. Перед тем как подавать к столу суп, положите в тарелку нарезанное на мелкие кусочки мясо птицы, вареные грибы, зелень. Залейте горячим бульоном.

Щи под майонезом

2 кг красного болгарского перца, 6 луковиц, 6 штук моркови, 2 свеклы, 2 стакана риса, 500 г майонеза, 250 мл оливкового масла, черный перец, соль по вкусу.

1. Разделите красный перец вдоль на 2 части. У первой срежьте верхушку и выньте семена. Другую часть очистите, мелко нарежьте. Также нарежьте лук, морковь.
2. Свеклу натрите на мелкой терке, отожмите сок через марлю и смешайте его с майонезом так, чтобы майонез окрасился. Подготовленные лук, морковь, красный перец, натертую свеклу обжарьте на оливковом масле, добавьте немного воды и чуть потушите, посолите.
3. Рис отварите до готовности, перемешайте с овощами, посолите, поперчите и начините этой смесью перец, накройте «крышечкой». Сложите перец в горшочки, залейте свекольным майонезом и поставьте в духовку.

Суп с кефиром

2 стакана кефира, 1 свежий огурец, 1 ст. л. растительного масла, 50 г очищенных орехов, 1 зубчик чеснока, 1/4 стакана сметаны, 1 пучок зелени укропа, соль и перец по вкусу.

1. Натрите огурец на крупной терке, посыпьте солью и поставьте в холодильник, чтобы он дал сок. Хорошо перемешайте

кефир, сметану, растительное масло и чеснок, добавьте огурец, соль и перец.

2. Перед подачей к столу посыпьте зеленью и измельченными орехами.

Суп из крабовых палочек

200 г крабовых палочек или консервированных крабов, 1 л молока, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 г белого хлеба, 50 г сливочного масла, 2 картофелины, 3 яйца, 1/3 ч. л. кориандра, 0,5 ч. л. черного перца, соль по вкусу.

1. Нарежьте крабовые палочки, слегка обжарьте их в сливочном масле. Молоко доведите до кипения, добавьте соль и кориандр. Остудите. Вымытый и очищенный лук и чеснок мелко нарежьте.

2. Картофель натрите на мелкой терке и положите в молоко. Хлеб нарежьте кубиками и обжарьте в сливочном масле до образования золотистой корочки.

3. Поставьте молоко на огонь, добавьте крабы, лук, чеснок и варите в течение 20–25 минут. Горячий суп разлейте по тарелкам, положите в него мелко нарубленные яйца и поджаренные хлебцы.

Вторые блюда

Запеченная морская рыба «По-гречески»

1 кг любой морской рыбы, 1 лимон, 4–5 томатов, 6 зубчиков чеснока, 100 г сыра твердых сортов, 5 ст. л. панировочных сухарей, 0,5 стакана йогурта или сливок, 50 г оливкового масла, 0,5 пучка розмарина, соль и перец по вкусу.

1. Очищенную и выпотрошенную рыбу тщательно промойте и слегка подсушите при помощи салфетки. Затем посолите и поперчите ее со всех сторон и полейте свежевыжатым соком лимона.

2. Обильно смажьте противень оливковым маслом, положите на него веточки розмарина, а сверху выложите рыбу.

3. Томаты обдайте кипятком, снимите с них кожицу, разрежьте на половинки и осторожно выдавите сок. Оставшуюся

мякоть мелко нарежьте и смешайте с йогуртом (или сливками), предварительно перемешанным с измельченным чесноком, 3 ст. л. оливкового масла и 50 г натертого на мелкой терке сыра.

4. Смажьте рыбу на противне полученной смесью и посыпьте панировочными сухарями и натертым сыром. Рыбу запекайте в предварительно разогретой духовке при температуре 200 градусов в течение 30–35 минут.

Запеченные грузди

300 г соленых груздей, 100 г сыра, 100 г сметаны, 1 пучок зеленого лука, 2 ст. л. панировочных сухарей, 30 г сливочного масла, соль по вкусу.

1. Выберите крупные грузди, хорошо промойте и отрежьте у них ножки таким образом, чтобы образовались ямочки.

2. Грибы выложите на смазанную маслом сковороду, посыпьте натертым на мелкой терке сыром, насыпая побольше в ямочки, и сухарями, а потом еще раз сыром.

3. Сверху посыпьте мелко нарезанным луком, полейте сметаной и запеките в духовке.

Омлет из абрикосового суфле

1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. масла, 210 г консервированных половинок абрикоса в сиропе, щепотка корицы, жареный миндаль по вкусу.

1. 1/3 часть абрикосов протрите через сито, добавьте корицу и 2 ст. л. сиропа и отставьте на время в сторону. Взбейте белок и отдельно – желток с сахаром. Смешайте белки с желтками.

2. Растопите сливочное масло на сковороде и вылейте на нее готовую яичную смесь. Держите сковороду на медленном огне до образования поджаристого нижнего слоя. Затем прибавьте огонь до среднего и готовьте, пока весь омлет не подрумянится.

Оставшиеся абрикосы выложите на половину омлета, добавив сверху пюре из абрикосов с корицей и жареный миндаль. Накройте второй половиной омлета и приступайте к дегустации.

«Океанское ассорти»

0,5 кг мойвы, 1 кабачок, 10 г муки, 1 банка

майонеза, 100 г растительного масла, 1 головка лука, 1 морковка, соль, черный перец по вкусу.

1. Разделайте мойву, посолите, поперчите, обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле. Кабачки нарежьте соломкой, посыпьте мукой и солью и тоже обжарьте.

2. Отдельно обжарьте лук с морковью. Уложите в горшочек слоями рыбу, кабачки с луком и морковью, каждый слой полейте майонезом и поставьте в духовку. Готовится блюдо около 40 минут.

Рыба с яйцом и луком

0,5 кг икры сазана или щуки, 1 яйцо, 2 головки лука, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

1. Осторожно выньте икру из рыбы, выложите в неметаллическую посуду и взбейте вилкой, чтобы удалить пленки, посолите. Лук измельчите, смешайте с растительным маслом, перемешайте с икрой, положите туда же яичные желтки.

2. Белки яиц взбейте в пену и осторожно введите в икру. Переложите массу в горшочек, поставьте в духовку и запекайте.

Форель в кляре

500 г рыбы (форель), 2 стакана муки, 100 г жира для фритюра, 1 стакан молока, 1 ст. л. растительного масла, 2 яйца, соль по вкусу.

1. Очистите, промойте рыбу. Нарежьте небольшими кусочками, посолите и уберите в холодное место на 10 минут.

2. Приготовьте тесто-кляр. Кусочки рыбы обмакивайте в тесто и обжаривайте в большом количестве жира. На гарнир подайте рассыпчатую рисовую кашу и отдельно – томатный соус.

Рыба с лимоном и помидором

200 г филе сома или судака, 0,5 лимона, 1 помидор, алюминиевая фольга для запекания, соль, перец горошком по вкусу.

1. Рыбное филе промойте, обсушите салфеткой, посолите и

поперчите. Лимон и помидор нарежьте кружочками и сделайте «бутерброды», уложив на каждый кусочек рыбы по дольке лимона и помидора.

2. Каждую «слойку» заверните в фольгу и хорошо защепите края. Нагрейте духовку, выложите рыбу в фольге на противень и томите до готовности (проткните минут через 15 вилкой фольгу и проверьте готовность рыбы).

3. Подавайте к столу с зеленым горошком или картофельным пюре.

Курица «Цитрон»

0,5 курицы, 1 ст. л. сливочного масла, 1 веточка розмарина, сок 1 лимона, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. соевого соуса, 1 ч. л. кетчупа, 1/3 ч. л. молотого перца чили, несколько капель соуса «Табаско», 100 г лука-шалота, 0,5 очищенного лимона, соль, черный перец по вкусу.

1. Курицу промойте, обсушите, разрежьте пополам, половинку обжарьте в жаровне в масле. Для маринада мелко порубите половину листиков розмарина и смешайте с лимонным соком, медом, кетчупом, перцем чили и соевым соусом.

2. Приправьте солью, черным перцем и «Табаско». Смажьте мясо маринадом и положите вновь в жаровню, обжаривайте в духовке при температуре 180 градусов.

3. Лук-шалот очистите, нарежьте кусочками и добавьте к мясу, посолите и поперчите. Положите оставшийся розмарин. Жарьте курицу в духовке 30–40 минут, периодически смазывая оставшимся маринадом. Подавайте к столу с луком-шалотом.

Рыбная запеканка венгерская

200 г картофеля, 1 луковица, 50 г смальца, 1 ст. л. томатной пасты, 300 г квашеной капусты, 200 г филе камбалы, 1 ст. л. сухой или свежей рубленой зелени, 100 г сметаны, 1 ч. л. порошка паприки, соль по вкусу.

1. Картофель отварите в подсоленной воде в мундире, воду слейте и дайте картофелю остыть. Лук очистите и мелко порубите, обжарьте в смальце.

2. Добавьте квашеную капусту, томатную пасту, по необходимости немного воды и тушите 15 минут. Посолите и поперчите.

3. Тушеную капусту выложите в форму для запекания, рыбное филе нарежьте кубиками, посыпьте зеленью и разложите поверх капусты. Духовку нагрейте до 180 градусов.

4. Картофель очистите, нарежьте кружочками и выложите в виде черепицы на слой рыбы. Посолите, поперчите и полейте сметаной. Тушите на средней полке духовки около 40 минут.

5. Подавайте к столу прямо в форме, посыпав молотым сладким перцем (паприкой).

Картофель «Французский аромат» с майонезом

4 картофелины одинаковой величины, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. растительного масла, 100 г майонеза «Провансаль», соль по вкусу, 1 пучок зелени укропа и петрушки.

1. Очистите и хорошо промойте прохладной водой клубни картофеля, оботрите салфеткой, а затем разрежьте пополам каждую картофелину.

2. Смажьте противень растительным маслом, уложите половинки картофеля срезанной стороной вниз, смажьте сливочным маслом и обильно полейте майонезом.

3. Запекайте картофель в сильно нагретой духовке. Готовый картофель разложите по тарелкам и обильно посыпьте рубленой зеленью.

4. Картофель прекрасно гармонирует с блюдами из отварного, жареного и печеного мяса.

Салаты

Салат «Спелая вишня» с творогом

100 г нежирного творога, 100 г вишни, 2 ст. л. сахарной пудры, любое сливочное мороженое.

1. Хорошо промойте вишни и удалите из них косточки. Подавите вишни, если есть миксер, то взбейте до образования пюре.

2. Возьмите половину вишневой массы и смешайте ее с творогом, добавив туда сахарную пудру. Оставшуюся часть вишневой массы отварите с сахаром.

3. Положите в салатник сначала творожную массу, сверху –

кусочек мороженого, полейте вишневым соком.

Салат из кальмаров с кукурузой

1 кг кальмаров, 3 яйца, 3 луковицы неострых сортов, 1 баночка майонеза, 3 ст. л. консервированной кукурузы, соль по вкусу.

1. Отварите тушки кальмаров в подсоленной воде, очистите от пленок и нарубите кусочками средней величины.
2. Лук обдайте кипятком, нашинкуйте полукольцами и сполосните в воде, чтобы ушла вся горечь. Яйца сварите вкрутую, очистите и мелко нарубите.
3. Смешайте все ингредиенты, добавьте кукурузу и заправьте майонезом.

Салат с фасолью и огурцом

200 г картофеля, 100 г стручковой фасоли, 3 помидора, 1 яйцо, 2 огурчика, 50 г сметаны, 1 пучок базилика, 1 пучок укропа, соль по вкусу.

1. Отваренный картофель и яйца нарежьте кубиками, огурец – соломкой, а помидоры – дольками.
2. Фасоль разломите на половинки и отварите в подсоленной воде, добавив при варке кусочек сахара.
3. Все смешайте, посолите и заправьте сметаной. Подавайте, густо посыпав зеленью.

Салат их моркови и капусты с кислинкой

1 морковь, 50 г капусты, 0,5 стакана клюквы, растительное масло, сахар, варенье по вкусу.

1. Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с нашинкованной капустой.
2. Клюкву разотрите, добавьте в салат и посыпьте сахаром. Полейте маслом, все хорошо смешайте.

Надеемся, что этот кисленький салат придется вам по вкусу. Гарантируем, что ликвидировать последствия усиленного переедания на всевозможных тренажерах вам не придется.

Салат «Дынный» с ветчиной

100 г ветчины, 1/4 ананаса, 1/4 дыни, 1/4 кочана салата, 1/4 ч. л. неострой горчицы, 1 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. рубленого зеленого лука, соль по вкусу.

1. Нарежьте ветчину тонкой соломкой. Очистите ананас от кожуры, разрежьте на 4 части и удалите грубую сердцевину. Мякоть нарежьте небольшими кусочками.
2. Дыню разрежьте пополам, удалите семена, нарежьте кубиками или с помощью специальной ложечки вырежьте из дынной мякоти шарики. Салат вымойте и обсушите.
3. Горчицу смешайте с уксусом, солью, перцем, сахаром. Добавьте в соус масло и все хорошо перемешайте.
4. Выложите листья салата на тарелку, положите на них смесь из ананаса, дыни и ветчины и полейте соусом. Украсьте блюдо зеленым луком.

Кушанья из муки

Твороженник

0,5 пачки творога, 1 яйцо, 0,5 ч. л. соли, 5 стакана сахара, 1 ст. л. манной крупы, 0,5 стакана изюма и кураги, ванилин.

1. Взбейте яйца с сахаром и солью. Добавьте ваниль. Творог немного разотрите и смешайте с яичной смесью.
2. Добавьте манную крупу, растопленное сливочное мало. Изюм тщательно промойте и замочите на некоторое время в горячей воде. Подсушенный изюм вложите в творожную массу и хорошо перемешайте.
3. Смажьте маслом форму и слегка присыпьте ее манной крупой. Выложите творожную массу в форму. Поверхность творожной массы выровняйте и смажьте сметаной, чтобы появилась румяная корочка. Поставьте запеканку в духовку на 25–30 минут.

Пицца анчоусная

Для начинки: 24 полутушки анчоусов, 1 кг

помидоров, 1 головка репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 18 маслин, 4 ст. л. оливкового масла, 12 листиков свежего базилика, 300 г сыра ломтиками, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Заранее приготовьте тесто (можно использовать обычное тесто для пирожков дрожжевое или нет, на ваш вкус, а можно просто купить его в ближайшем супермаркете).

2. Духовку разогрейте до 220 градусов. Анчоусы сполосните, помидоры, сняв кожицу, мелко нарежьте. Разогрейте две ложки оливкового масла и немного поджарьте на нем лук и чеснок, не подрумянивая.

3. Добавьте помидоры и все вместе потушите 5 минут. Базилик нарежьте кусочками. Тесто еще раз хорошенько вымесите и раскатайте на два тщательно смазанных оливковым маслом противня.

4. Положите на тесто помидоры, ломтики сыра, анчоусы и маслины. Все это посолите, поперчите, посыпьте базиликом и сбрызните оливковым маслом.

5. Пиццу выпекайте минут 15–20 и подавайте горячей. Перед подачей к столу украсьте узором из анчоусов и веточек петрушки. Чем ажурнее будет узор, тем приятнее будет гостям есть пиццу.

Пудинг из хлеба и молока «Виноградная гроздь»

1 черствая белая булка, 1 яйцо, 0,5 стакана молока или сыворотки, 100 г изюма, 1 ст. л. растительного масла.

1. Кусочки черствой булки прокрутите через мясорубку и смешайте с подогретым молоком. Отдельно взбейте вилкой яйцо и влейте в получившееся тесто.

2. Все тщательно перемешайте. У изюма удалите черешки и ошпарьте его кипятком. Добавьте в тесто.

3. Смажьте небольшую форму растительным маслом и выложите на нее тесто.

Выпекайте в духовке при температуре 250ºС приблизительно в течение получаса. Готовый пудинг остудите и выньте из формы.

Десерты

Апельсины в вермуте

80 мл белого вермута, 20 мл водки, 20 мл апельсинового ликера, 0,5 апельсина, лед.

1. Апельсин очистите, разделите на дольки, удалите с них пленку, уложите 3–4 дольки на дно широкого бокала, залейте водкой, вермутом.
2. Добавьте колотый лед и подайте к столу.

Десерт из абрикосов, чернослива и других фруктов

75 г свежих абрикосов, 75 г чернослива, 75 г груш, 75 г яблок, 3 ст. л. изюма, 2 ст. л. миндаля, 2 ст. л. фисташек, 2 ст. л. грецких орехов, щепотка корицы, 4 ст. л. лимонадного сиропа, немного лимонного сока и кубиков льда.

1. Фрукты и изюм хорошо промойте, нарежьте маленькими кусочками, а изюм замочите. Добавьте измельченные миндаль, фисташки, грецкие орехи, добавьте корицу, лимонадный сироп и лимонный сок.
2. Поставьте десерт в холодильник на 2 часа. Кубики льда положите непосредственно перед подачей десерта к столу.

Десерт «Клубничный вальс»

0,5 л молока, 2 стакана муки, 3 желтка, 1 кг клубники, 1 пакетик ванилина.

1. Вскипятите молоко с сахаром по вкусу. Разведите муку небольшим количеством воды и добавьте постепенно, непрерывно помешивая, в кипящее молоко. Варите, помешивая, пока не загустеет, снимите с огня, добавьте ванилин.
2. Затем хорошо взбейте яичные желтки и добавьте туда же. Полученную массу хорошенько перемешайте и протрите через сито или дуршлаг. На тарелочки выложите крупные свежие ягоды клубники и залейте их приготовленным кремом.

Напитки

Чайный напиток с ягодами

500 мл воды, 4 ч. л. чайной заварки, 1 яблоко, 2

крупные ягоды клубники, 1 ст. л. лимонного сока, 2 дольки апельсина, 3 ч. л. сахарного песка.

1. Заварите крепкий чай. Добавьте сахар и лимонный сок. Дайте настояться 3–4 минуты. Яблоки очистите от кожуры и нарежьте дольками в виде сердечек. Опустите их и клубнику в чай.

2. После того как вы сделаете несколько глотков данного напитка, положите дольку апельсина и добавьте немного кипятка.

Напиток из рома и вермута «Ромэо»

40 мл рома, 30 мл белого вермута, кружок лимона, лед.

Все компоненты смешайте в высоком стакане со льдом и перелейте в небольшой бокал, край которого украсьте кружком лимона.

Напиток ликёрный с вермутом

20 мл водки, 20 мл красного вермута, 60 мл шампанского, 20 мл ликера, лед.

1. Влейте водку, ликер и вермут в стакан со льдом и слегка перемешайте ложечкой.

2. Вылейте охлажденную смесь в конусный бокал и залейте шампанским.

Напиток «Шартрез» с мускатным орехом»

20 мл ликера шартрез, 1 яичный желток, 20 мл коньяка, мускатный орех на кончике ножа.

1. Конусный бокал украсьте сахарным ободком. Охлажденный ликер вылейте в бокал.

2. Затем на ликер по стенке бокала опустите желток и посыпьте тертым мускатным орехом.

3. Охлажденный коньяк осторожно вылейте на желток.

Вишневый коктейль с кофейным ликером

120 мл вишневого ликера, 60 мл кофейного ликера, 3 яичных желтка, 3 мл нежирных сливок, немного свежих ягод малины.

1. Смешайте все вышеперечисленные составные в шейкере в течение 1 минуты.

2. Затем на дно каждого бокала положите несколько кубиков льда (можно и цветного). Подают коктейли с соломинками и с добавлением ягод малины.

Глава 5
Лев

Представители огненной стихии – Львы – неудержимо энергичные, буйные. Они всегда выбирают все только самое дорогое и самое лучшее. Чтобы в течение всего дня оставаться энергичными, им требуется высокое содержание магния в организме. Бобовые, яйца, рыба и крупы – его источник. Лев – животное хищное, а следовательно, любит мясо. Но овощи и различные травы, например укроп и петрушка, тоже очень полезны. Витамины С и Е непременно должны присутствовать в их рационе. Готовить в домашних условиях – занятие, вряд ли доставляющее Львам удовольствие, зато они хорошо разбираются в экзотических блюдах и могут приготовить их отменно. Понятно, что ресторан и кафе более удобный способ подкрепиться, но, как ни обидно, дорогой.

Сердечно-сосудистая система обычно ослаблена и во избежание ранних инфарктов нужно употреблять настойку боярышника, соленое и острое удалить из рациона.

Львам рекомендуется употреблять в пищу следующие продукты:

Мясо: дичь;
Фрукты: апельсин, лимон, ананас, мандарин;
Овощи: кабачки, маслины;
Специи: базилик, эстрагон, кориандр, анис, гвоздика, имбирь;
Напитки: марочное крепленое вино.

Львам полезно есть мясо птицы (курица, индейка). Но не стоит ни в коем случае забывать про фрукты и сухофрукты. Баклажаны и кабачки очень полезны в любом виде.

Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком льва

Закуски

Грибная закуска

500 г свежих грибов, 1 кг свежей капусты, 1 соленый огурец, 1 головка лука, 50 г томата-пюре, 10–20 г сахара, 50 г масла, соль по вкусу.

1. Нашинкуйте капусту, добавьте масло, немного воды, уксус и потушите около часа. За 15–20 минут до окончания тушения добавьте томат-пюре, нарезанный дольками огурец, сахар, соль, перец, лавровый лист.

2. Свежие грибы (белые, рыжики, подберезовики и т. д.) очистите, промойте и положите на 10–15 минут в кипящую подсоленную воду, после чего нарежьте ломтиками и обжарьте в растительном масле. Перенесите их в миску и на той же сковородке пожарьте лук. Смешайте его с грибами, добавьте соль, перец.

3. Половину тушеной капусты уложите слоем на сковородку, поверх нее равномерно распределите грибы, а сверху положите слой оставшейся капусты. Посыпьте сверху сухарями, сбрызните маслом и поставьте сковороду в духовой шкаф. Блюдо подавайте к столу охлажденным, предварительно украсив зеленью.

Закуска из маринованной капусты

400 г маринованной капусты, 3 ст. л. растительного масла, 2 головки лука, 2–3 ст. л. моченой брусники, 2–3 бутона гвоздики, сахар, корица, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Часть капустного рассола нагрейте, положите в него мелко нашинкованный лук, добавьте специи, соль, сахар по вкусу, немного воды, в которой мочили бруснику, и сильно нагрейте, не доводя до кипения.

2. Добавьте туда же гвоздику, брусничной воды, сахар, корицы на кончике ножа и снимите с огня через 5 минут.

Заправьте капусту подсолнечным маслом.

Гренки «Фазанье оперение»

200 г филе фазана, 50 г сливочного масла, 100 г хлеба, 1 ч. л. горчицы, 3 ст. л. майонеза, 1 пучок зелени, перец, соль по вкусу.

1. Белый хлеб нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте на масле. Сливочное масло распустите, смешайте его с горчицей и намажьте на обжаренный хлеб.
2. Фазана отварите, отделите мясо от костей, мелко его порубите, посолите и заправьте майонезом. Приготовленную массу уложите на середину гренок и украсьте зеленью.

Зельц «Трактирный» из говядины

500 г говяжьей ноги, 500 г голяшки, 1 корень петрушки, 1 ст. л. аджики, 1 головка лука, 1 головка чеснока, 2 яйца, вода, соль, перец по вкусу.

1. Опалите ногу и, разрубив ее на части, залейте водой вместе с голяшкой, чтобы мясо было под ней. Под крышкой доведите до кипения и варите на медленном огне 8-10 часов. Снимайте жир и пену.
2. За час до окончания варки положите измельченный корень петрушки, лук. В готовый бульон добавьте аджику, соль, перец, толченый чеснок.
3. Мелко нарубите мясо, нарежьте кольцами вареные яйца, залейте все насыщенным бульоном и поставьте в холодное место для застывания.

Паштет из гусиной печени

500 г гусиной печени, 100 г сала-шпика, 100 г сливочного масла, 1 морковь, 1 пучок петрушки, лавровый лист, перец горошком, соль по вкусу.

1. Печень промойте, очистите от пленок и желчных протоков, нарежьте небольшими кусочками. Морковь, петрушку, лук мелко нарубите (можно пропустить через мясорубку). Все это поджарьте до полной готовности со шпиком, также нарезанным кусочками,

добавив лавровый лист и несколько горошин душистого перца.

2. Затем пропустите полученную массу 2–3 раза через мясорубку. Очень важно правильно поджарить печень, не передержав ее на огне, иначе паштет не получится таким сочным, каким он должен быть.

3. Протертую печень сложите в кастрюлю, посыпьте солью, перцем, натертым мускатным орехом по вкусу и выбейте лопаточкой, постепенно добавляя сливочное масло.

4. Приготовленный паштет переложите в фарфоровую или стеклянную посуду, охладите. Подавать паштет можно как закуску, добавив в качестве гарнира вареные яйца, или использовать для приготовления бутербродов.

Первые блюда

Бульон «Сорочинская ярмарка»

1 л куриного бульона, 400 г мякоти курицы, 2 яйца, 2 головки лука, соль по вкусу.

1. Мякоть курицы с луком проверните через мясорубку 2 раза, прибавьте яичные желтки, посолите. Яичные белки взбейте, перемешайте с нарезанной зеленью.

2. Доведите до кипения бульон, перелейте в горшочки. Смоченной в воде чайной ложкой берите небольшие кусочки фарша и быстро опускайте в бульон.

3. Поставьте горшочки в предварительно разогретую духовку. За 5 минут до готовности введите белки с зеленью.

Борщ с галушками

500 г мяса, 1 морковь, 1 свекла, 1 луковица, 300 г капусты, 1 яйцо, мука, жир, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.

1. Сварите мясной бульон. Свеклу, лук, морковь порежьте мелкой соломкой, добавьте капусту, положите жир и тушите на маленьком огне до мягкости. Затем добавьте соль, лавровый лист и разбавьте овощи бульоном.

2. За 5 минут до готовности взбейте яйцо, добавьте в него муку, замесите не слишком густое тесто и, чайной ложкой формируя шарики, положите их в борщ.

3. Подавая к столу, борщ можно посыпать зеленью петрушки и укропа.

Борщ с грудинкой

300 г копченой грудинки, 2 свеклы, 300 г свежей или квашеной капусты, 1 головка репчатого лука, 1 крупная морковь, 2 ст. л. томата, 100 г сметаны, 1 ст. л. муки, 4 зубчика чеснока, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, лавровый лист, 1 пучок зелени по вкусу, уксус, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Положите в кипящий бульон нарезанную небольшими кусочками грудинку. Очистите свеклу, нарежьте соломкой, потушите с жиром, уксусом и томатом.
2. Нарежьте соломкой лук, морковь, корни петрушки и сельдерея и обжарьте их в сливочном масле. Нашинкуйте капусту и варите ее в бульоне 15 минут, затем добавьте туда тушеные овощи и доведите до готовности.
3. За 10 минут до окончания варки заправьте борщ толченым чесноком и солью. Положите по вкусу лавровый лист, перец и сахар. Подавайте со сметаной и зеленью.

Диетический суп с мясом птицы и свеклой

300-400 г мяса птицы (курицы, утки, индюшки), 1 головка лука, 1 морковь, 1 свекла, 0,5–1 кг свежей капусты, 2 ст. л. сливочного масла, 1/3 лимона, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, лавровый лист, 3–4 картофелины, соль, перец по вкусу.

1. Разделите тушку птицы, залейте водой, поставьте на сильный огонь, доведите до кипения, посолите, отставьте вариться на медленном огне. Когда мясо птицы будет почти готово, выньте его из кастрюли, отделите мясо от костей.
2. Мелко нарезанный лук пассируйте в масле, добавьте мелко нарезанную морковь, влейте немного бульона и потушите. Свеклу сварите или испеките в духовке, затем очистите от кожуры и натрите на крупной терке.
3. Нашинкуйте мелко капусту, нарежьте кубиками картофель. Заложите капусту и картофель в бульон. За несколько минут до снятия с огня заправьте бульон тушеными овощами и свеклой, добавьте сок лимона, выложите филе птицы.

4. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. При подаче на стол заправьте сметаной, украсьте зеленью укропа.

Суп с говядиной «Магаданский»

400-450 г говядины с косточкой, 3–4 свеклы, 400 г морской капусты, 1 головка лука, 1 морковь, 1/3 лимона, 3–4 ст. л. растительного масла, 150 г сметаны, 1 пучок зелени петрушки.

1. Мясо залейте холодной водой и варите на медленном огне до полуготовности. пассируйте в растительном масле нарезанные соломкой лук, морковь и свеклу.

2. Затем влейте воды и потушите. Морскую капусту добавьте в овощи и потушите до мягкости. Заправьте бульон овощами, посолите, поперчите, положите лавровый лист. Перед подачей на стол заправьте сметаной и украсьте зеленью.

Бульон рыбный с расстегаем

2 л воды, 500 г рыбного филе, 1 морковь, 1 головка лука, 1 кг дрожжевого теста, 30 г пшеничной муки, 20 г топленого масла, 500 г рыбной начинки (фарша), 50 г сливочного масла, 1 яйцо, 20 г воды, соль по вкусу.

1. В кипящую воду положите мелко нарезанные пассированные лук с морковью и несколько позже кусочки рыбного филе. Варите под крышкой на слабом огне 20 минут. Затем посолите, поперчите и варите еще 5–7 минут.

2. Тесто тонко раскатайте и вырежьте выемкой или стаканом кружочки, на каждый из которых положите рыбный фарш (провернутое рыбное филе., защипните края каждого кружочка так, чтобы середина осталась открытой.

3. Уложите расстегаи на лист, смазанный жиром, и дайте им настояться 10 минут в теплом месте, затем смажьте яйцом и поставьте в разогретую духовку, выпекайте 20–25 минут. Готовые расстегаи уложите на блюдо и подавайте вместе с горячим рыбным бульоном.

Суп «Крупеник»

2 л мясного бульона, 0,5 стакана крупы,

2 картофелины, 2 ст. л. масла, 1 луковица, 1 морковь, соль и специи по вкусу.

1. Мясной бульон доведите до кипения. Картофель нарежьте небольшими кубиками и запустите вместе с крупой. Посолите.

2. Лук и морковь обжарьте в масле. Когда картофель и крупа будут готовы, запустите лук, морковь и специи. Дайте супу немного покипеть и выключайте.

3. Для приготовления крупеника можно брать любую крупу или комбинировать их.

Рассольник «Московский» с курицей

400 г мяса курицы, 2 головки лука, 2 соленых огурца, 1 морковь, 60 г сливочного масла, 2 л куриного бульона, пучок зелени, соль, специи по вкусу.

1. Отварное куриное мясо (использованное для варки бульона) нарежьте на мелкие порционные кусочки.

2. Запустите их в готовый горячий бульон вместе с пассированными на сливочном масле луком, морковью и солеными огурцами, проварите до готовности, перед окончанием варки посолите, поперчите, добавьте зелень, специи и размешайте.

Суп из куриных потрохов

600 г куриных потрохов, 2 моркови, 3 картофелины, корень петрушки, корень сельдерея, 1 ст. л. топленого масла, 1 пучок зелени, 2 л воды, соль, перец по вкусу.

1. Залейте куриные потроха водой и вымачивайте 2 часа. Затем слейте воду, снова залейте чистой водой и варите на медленном огне 40 минут.

2. На сковороде с разогретым маслом обжарьте коренья до полуготовности, положите их в бульон, добавьте картофель и варите еще 20 минут. За несколько минут до окончания варки добавьте зелень, посолите, поперчите и подавайте к столу.

Суп с галушками

2 л мясного бульона, 3 картофелины, 1 морковь, 1

головка лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, мука, 1 ст. л. томатной пасты, соль, перец по вкусу.

1. Морковь и лук очистите, нарежьте и обжарьте в масле. В кипящий бульон добавьте очищенный и кубиками нарезанный картофель, затем нашинкованные морковь с луком и посолите.

2. Взбейте яйцо и замесите крутое тесто. Сформуйте небольшие шарики. За пять минут до готовности положите галушки в суп, заправьте перцем и томатной пастой.

Суп «Трактирный» с говядиной и зеленью

400 г говядины, 2 головки лука, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2 ст. л. жира, 2 ст. л. сметаны, 1,5 л воды, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Мясо пропустите через мясорубку, залейте холодной водой и варите около 30 минут.

2. Лук, коренья измельчите и обжарьте в разогретом жире, затем положите в кипящий бульон. Посолите и варите еще около 10 минут.

3. Затем добавьте мелко нарубленную зелень со сметаной и подавайте к столу.

Суп «Чесночный»

1 кг говяжьих костей, 1,5 л воды, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 головка чеснока, соль, перец по вкусу.

1. Кости поджарьте в духовом шкафу, сложите в кастрюлю и залейте водой, доведите до кипения на сильном огне, затем убавьте огонь и варите под крышкой на слабом огне. Снимайте пену.

2. Через 4–5 часов положите в бульон поджаренные на масле коренья. Растолките чеснок с солью. За несколько минут до окончания варки добавьте в суп чеснок, посолите и подавайте к столу.

Уха из морского окуня «По-киевски»

200 г крупного морского окуня, 100 г икры морского

окуня, 20 г сливочного масла, 1 головка лука, 1 ст. л. сметаны, лавровый лист, 1,5 л воды, мускатный орех, соль по вкусу.

1. Рыбу выпотрошите и залейте холодной водой. Когда вода закипит, посолите, добавьте пряности и варите на небольшом огне 35 минут, снимая накипь.

2. Затем бульон процедите, а рыбу выложите на блюдо, освободив от крупных костей и чешуи.

3. Икру обжарьте в сливочном масле вместе с измельченным луком, добавьте сметану и размешайте. В кипящую уху выложите икру и варите еще 5 минут.

Подавать уху рекомендуется холодной.

Уха с ячменной крупой «По-московски»

600 г сазана или судака, 4 картофелины, 3 ст. л. ячменной крупы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 головки репчатого лука, лавровый лист, 1 пучок зелени, 200 г сметаны, соль, перец по вкусу.

1. Рыбу выпотрошите, снимите кожу и нарежьте порционными кусками, подсаливая каждый. Затем сварите оставшиеся после разделки чешую, кожу, головы, хвосты, плавники и икру (молоки), залив их холодной водой, подсолив и положив луковицу, на слабом огне 15–20 минут.

2. Бульон процедите, немного охладите и положите в него подготовленную рыбу, очищенные и нарезанные соломкой картофель, а затем, через 2–3 минуты, промытую ячменную крупу.

3. За 10–12 минут до готовности добавьте в уху пряности. Варится это блюдо 40–45 минут.

Вторые блюда

Гусь фаршированный

1 гусь, 200 мл молока, 1 головка лука, 2 корня петрушки, 2 ломтика белого хлеба, 4 зубчика чеснока, 300 г окорока, 3 яйца, 3 ст. л. жира, соль, перец по вкусу.

1. Хлеб, размоченный в молоке, отожмите, лук мелко нарежьте и обжарьте. Хлеб, лук и окорок пропустите через

мясорубку, добавьте чеснок, корень петрушки, желтки, соль.

2. Яичные белки взбейте и добавьте к смеси. Гуся начините приготовленной массой, положите на противень, добавьте немного воды и жарьте в духовке до готовности, поливая выделяющимся соком.

Заливная курица

1 курица, 1 морковь, 1 пучок зелени петрушки, лавровый лист, 8 горошин душистого перца, 0,5–1 ч. л. желатина, соль по вкусу.

1. Очищенную, выпотрошенную курицу разрежьте пополам или на четыре части, положите в кипящую воду, добавьте крупно нарезанную морковь, перец горошком, лавровый лист и варите, пока курица не станет мягкой.

2. Ближе к концу варки добавьте соль по вкусу. После этого выньте из бульона курицу, разрежьте на небольшие куски, разложите на блюде, которое можно залить потом бульоном, и украсьте кружочками моркови и зеленью.

Куриный бульон продолжайте варить, чтобы часть его выкипела, после чего снимите жир и процедите. Затем добавьте в него размоченный в воде желатин и растворите его полностью. Залейте курицу и дайте застыть.

Каша тыквенная

200 г тыквы, 700 г молока, 50 г манной крупы, 3 ст. л. сахара, 0,5 стакана изюма, 50 г сливочного масла.

1. Тыкву очистите от кожуры, натрите на терке, залейте водой, чтобы она только покрывала содержимое, и тушите до мягкости.

2. Вскипятите молоко, заварите в нем манную крупу, соедините с отжатой тыквой, добавьте соль, сахар, размоченный изюм и проварите до готовности. Перед подачей к столу добавьте сливочное масло.

Котлеты морковные

1 кг моркови, 6 головок лука, 2 л молока, 50 г сливочного масла или маргарина, 3 яйца, 3 ст. л.

пшеничной муки, панировочные сухари, 100 г жира, соль по вкусу.

1. Морковь нарежьте небольшими кусочками и сварите в чуть подсоленном молоке до готовности (молоко можно немного разбавить водой). Затем охладите и пропустите через мясорубку.

2. Обжаренный в сливочном масле лук, а также соль, яйца и муку добавьте к морковной массе. Все перемешайте и сформуйте котлеты. Перед жаркой в разогретом жире панируйте их в сухарях.

3. Обжарьте морковные котлеты до золотисто-коричневой корочки. К готовым котлетам подайте грибной или сметанный соус.

Куропатка с соевым соусом «Эльтонский тракт»

1 куропатка, 400 г майонеза, соевый соус, 3 яйца, 1 стакан молока, соль по вкусу.

1. Куропатку обильно смажьте майонезом, посолите и запекайте в духовке до готовности, чтобы была хрустящая корочка.

2. Потом залейте соевым соусом (по вкусу). Молоко смешайте с куриными яйцами и полейте куропатку, а затем снова поместите в духовку на 3–4 минуты. Подавайте к столу в горячем виде.

Индейка с яблоками

2 яблока, 300 г сливочного масла, 2 ст. л. сидра, 4 ч. л. горчицы, 8 шницелей из индейки (по 100 г), 2 стебля лука-порея, 1 пучок шалфея, соль, перец по вкусу.

1. Яблоки натрите на терке и обжарьте в 40 г сливочного масла. Затем влейте сидр. Смешайте со 180 г масла, солью и перцем. Отставьте на 5 часов. 2. Приправьте этой смесью шницели.

2. Стебли лука-порея разрежьте на 4 части. Положите вместе с шалфеем на мясо, сверните и закрепите. Поместите в гриль и жарьте 15 минут. Смажьте маслом. Подавайте с яблоками.

Птица с мидиями

10 куриных яиц, 1 кг мяса птицы, 100 г мидий (без ракушек), 1 стакан арахиса, растительное масло, соль по вкусу.

1. Отварите яйца, мясо и мидии. Нарежьте очень мелко яйца, мясо покрупнее, а мидии смелите.
2. Добавьте арахис и обжарьте в растительном масле 15 минут на слабом огне. Подавайте в теплом виде.

Куриные ножки с бобами «Принцесса на горошине»

4 куриных ножки, 200 г лука, 1 долька чеснока, 1 пучок сельдерея, 1 банка консервированных бобов, 100 г бекона, оливковое масло, копченая колбаса, соль, перец по вкусу.

1. Возьмите куриные окорочка. Нарежьте на кусочки мясо. В большую емкость сложите 2–3 нашинкованных луковицы, выдавленный зубчик чеснока, несколько мелко нарезанных перышек сельдерея.
2. Для вкуса добавьте кусочки бекона (не более 100 г). Все перемешайте, залейте ложкой растительного масла, предпочтительнее оливкового. Поместите в печь на 3 минуты. Не забудьте помешать (хотя бы раз).
3. Затем добавьте в рагу бобы (консервированные, примерно 400 г, без маринада).
4. Вернитесь к куриным ножкам: кусочки соедините с основной массой, закройте специальной крышкой (с отверстием).
5. В течение 10 минут, пока готовится рагу, выберите 200 г любимой колбасы, например салями, разрежьте ее на порционные кусочки. Каждый из кусочков надрежьте в глубину и уложите на рагу без крышки. Перед этим не забудьте посолить.
6. Желательно выложить рагу на свежие листья салата и дополнить этот французский натюрморт хрустящими тостами.

Окорочка «Паненка»

2 окорочка, 10 г желатина, 1 стакан воды, по 100 г маринованных овощей (помидоров, огурцов, перцев и т. п.) и грибов, 0,5 головки лука, семена гвоздики, 50 г сливочного маргарина.

1. Окорочка тщательно промойте и обжарьте до готовности.

Когда мясо остынет, нарежьте маринованные овощи и лук колечками, украсьте ими окорочка.

2. Добавьте пряности, залейте заваренным желатином и поставьте под морозилку.

Рис с овощами «Молдавские ночи»

1 кг баклажанов, 200 г сала, 1 стакан вареного риса, 4 помидора, 2 головки лука, 250 г майонеза, черный перец, соль по вкусу.

1. У баклажанов осторожно ложечкой удалите середину и обжарьте ее с луком, мелко нарезанными помидорами и рисом на сале.

2. Полученную массу посолите, поперчите и начините ею баклажаны. Уложите баклажаны в горшочки, залейте майонезом и поставьте в духовку.

Сметанник

1,5 кг крапивы, 500 г муки, 1 л сметаны, соль по вкусу.

1. Переберите молодую крапиву, промойте ее, ошпарьте кипятком и мелко нарежьте, посолите.

2. Из муки, воды и соли сделайте крутое тесто, оставьте на 30 минут. Потом тонко раскатайте и нарежьте круги по форме горшочков.

3. Уложите в горшочки слоями тесто и крапиву, каждый слой густо полейте горячей сметаной и поставьте в духовку.

Макароны «Калабрия»

300 г тонких макарон, 100 г маслин, 30 г семечек тыквы, 1 кочан салата, 2 крупных помидора, 30 г тертого сыра, 150 мл оливкового масла, 1 зубчик чеснока, 1 пучок базилика и петрушки, молотый черный перец, соль по вкусу.

1. Отварите макароны в кипящей подсоленной воде. Зелень мелко нарубите, отложив в сторону несколько листочков базилика. Чеснок раздавите или мелко нарежьте.

2. С помощью миксера приготовьте пюре из сыра, зелени и растительного масла. Посолите и поперчите. Смешайте с макаронами. Помидоры нарежьте кубиками, салат – полосками.

3. Семена тыквы подрумяньте без жира на слабом огне. Макароны выложите на блюдо с помидорами и салатом. Посыпьте маслинами и поджаренными семечками. Украсьте салат листочками базилика.

Куропатка запеченная

2 куропатки, 50 г сливочного масла, 400 г картофеля, 150 г бульона, соль, специи по вкусу, фольга.

1. Куропатку обжарьте в масле до полуготовности, посыпьте солью, специями, заверните в фольгу и уложите вокруг нее кольца вареного картофеля.

2. Поставьте сковороду в духовку и выпекайте 40 минут. Подавайте на блюде, полив сверху соусом.

Мясной омлет

200 г мяса (говядина), 1 яйцо, 100 мл молока, 2 ст. л. муки и жира, 1 пучок зелени, перец, соль по вкусу.

1. Мясо пропустите дважды через мясорубку с частой решеткой. Яйца взбейте, добавьте мелко нарубленную зелень, муку, молоко, соль по вкусу, перемешайте и соедините с фаршем.

2. На раскаленную сковороду, смазанную жиром, вылейте массу, после того как она загустеет, поставьте в духовой шкаф и доведите до готовности. Подавайте с гарниром – рисом или картофелем-фри.

Тетерев жареный

1 тушка тетерева, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, соль по вкусу.

1. Подготовленную для жаренья тушку тетерева посолите, положите в сковороду с разогретым маслом и обжарьте со всех сторон до образования румяной корочки.

2. Затем переверните ее на спинку и поставьте в духовку на 40 минут. Во время жаренья тушку периодически поливайте

жиром. Когда тетерев будет готов, разрубите его на 4–6 частей.

Телятина «Сказочная»

200 г телятины, 200 г картофеля, 100 г зеленого горошка, 4 яйца, соль, перец по вкусу, 2 ч. л. уксуса, 250 г майонеза, 0,5 стакана воды.

1. Мякоть телятины нарежьте маленькими кубиками. Уксус разбавьте в воде, залейте им мясо и поставьте минут на 20 на холод. Когда оно приобретет белый цвет, слейте уксусный раствор и добавьте зеленый горошек.
2. Нарежьте кубиками предварительно отваренные яйца и картофель, смешайте все компоненты, посолите, поперчите салат по вкусу, заправьте майонезом.

Телячьи почки с огурцами

200 г телячьих почек, 1 головка лука среднего размера, 3–4 картофелины, 3 маринованных огурца, 1 свекла, соль и перец по вкусу., 30 г жира для жарки, 250 г майонеза.

1. Растопите в раскаленной сковороде жир, обжарьте на нем подготовленные почки до появления золотистой корочки, затем накройте крышкой и тушите до готовности.
2. Сварите картофель в подсоленной воде до готовности, остудите и нарежьте мелкими кубиками. Лук нашинкуйте крупными кольцами и замочите в слабом растворе уксуса, чтобы он перестал горчить и приобрел приятный кисловатый вкус.
3. Отварите свеклу в соленой воде и нарежьте мелко, как и картофель, смешайте их с мелко нарезанными маринованными огурцами, отложите на двадцать минут, чтобы смесь пропиталась собственным соком.
4. Затем все компоненты смешайте, посолите и заправьте майонезом. Чтобы салат стал поистине необыкновенным по вкусу, поставьте его в холодное место на два-три часа. Его можете есть как самостоятельное блюдо или как прекрасное дополнение к горячим и холодным закускам.

Курица с помидорами и кукурузой

1 стакан риса, 250 г белого куриного мяса, 50 г растительного масла, 1 помидор, 100 г сладкой консервированной кукурузы.

1. Слегка обжарьте рис вместе с куриным филе в течение 5 минут. Поставьте варить до готовности.

2. Помидоры порежьте кружочками и смешайте их с кукурузой и куриным филе. Когда рис будет готов, соедините его с овощами и можете подавать к столу.

Тетерев фаршированный

1 тетерев, 100 мл молока, 1 головка лука, 2 корня петрушки, 2 ломтика белого хлеба, 3 зубчика чеснока, 300 г окорока, 2 яйца, 3 ст. л. топленого масла, соль, перец по вкусу.

1. Хлеб размочите в молоке, отожмите. Лук мелко нарежьте и обжарьте. Хлеб, лук и окорок пропустите через мясорубку, добавьте чеснок, корень петрушки, желтки, соль.

2. Яичные белки взбейте и добавьте к смеси. Птицу начините приготовленной массой, выложите на противень, добавьте немного воды и жарьте в духовке до готовности, поливая выделяющимся соком.

Тетерев, фаршированный грибами

1 тетерев, 200 г белых грибов, 2 ст. л. сливочного масла, 1 морковь, 2 корня петрушки, 2 головки лука, 2 яйца, 150 г свиного сала, 1 пучок зелени, соль, перец по вкусу.

1. Отделите мясо от костей, не нарушая формы тушки. Грибы отварите и мелко нашинкуйте, добавьте вареные нарубленные яйца, поджаренный репчатый лук, морковь, корень петрушки.

2. Начините тетерева приготовленным фаршем, зашейте, обложите со всех сторон кусками свиного сала и зажарьте на противне в духовом шкафу до полной готовности.

Утка дикая

1 дикая утка, 1 головка лука, 1 корень петрушки, 1

морковь, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сметаны, 1,5 л воды, соль по вкусу.

1. Подготовленную утку положите в кипящую воду, варите на слабом огне 2 часа, снимая пену и жир. За час до конца варки добавьте коренья и соль.

2. Готовую утку выложите на блюдо, разделайте на порционные куски и полейте бульоном. Муку прогрейте в утином жире, добавьте 1 стакан бульона, лимонный сок, поварите, всыпьте специи. Соусом полейте утку.

Рыба «По-московски»

500 г сазана (налим или любая другая крупная рыба), 0,5 ст. л. подсолнечного масла, майонез, чеснок, перец, соль по вкусу.

1. Рыбу очистите (можете нарезать кусочками).

2. Смешайте майонез, соль, чеснок и перец, обмакните рыбу в полученную массу, выложите ее на противень, смазанный растительным маслом, и выпекайте до готовности.

Судак, тушенный со сметаной

600 г судака, 100 г сметаны, 2 головки лука, 1 морковь, 50 г растительного масла, пряности, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Обжарьте в растительном масле до золотистого оттенка лук, положите сверху кусочки нарезанного подсоленного судака, добавьте морковь, пряности и тушите на слабом огне вместе с маслом.

2. В конце добавьте сметану и потушите еще несколько минут. Подавайте к столу, посыпав зеленью.

Треска, запеченная в тесте

1 кг филе трески, 1 кг готового слоеного теста, 50 г сливочного масла, соль, перец по вкусу.

1. Нарежьте рыбу на небольшие кусочки, посолите, поперчите. Раскатайте тесто, вырежьте из него кружочки.

2. В каждый кружочек положите по кусочку рыбы, защипните и поместите на противень, смазанный маслом. Выпекайте треску в духовке при средней температуре в течение 30 минут. Подавайте охлажденной.

Голубцы с капустой и грибами

100 г грибов, 2 головки лука, 200 г мясного фарша, 0,5 стакана риса, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, капустные листья, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

1. Мелко нарежьте грибы, лук и поджаривайте на масле до испарения воды. Добавьте в грибы мясной фарш, рис, перец, яйцо, зелень петрушки, хорошенько перемешайте и остудите.

2. Ошпарьте капустные листья и отцедите. Небольшие кусочки начинки заверните в них и поместите их в жаропрочную посуду, залейте бульоном или кипятком и поставьте запекать в духовку на 30 минут.

Капуста с консервами «Веселая семейка»

250 г рыбных консервов в томате, 1–1,5 кг свежей капусты, 3–4 картофелины, 1 головка лука, 1–2 моркови, 1–2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец.

1. Налейте в кастрюлю холодной воды, доведите до кипения, подсолите, положите нарезанный кубиками картофель. Нашинкуйте свежую капусту, добавьте к картофелю.

2. Пассируйте мелко нарезанный лук в растительном масле с нашинкованной соломкой морковью, обжарьте немного, влейте воды и потушите. Заправьте овощной бульон тушеными луком и морковью. Дайте закипеть.

3. В кипящий бульон выложите рыбные консервы, лавровый лист, перец, соль по вкусу, а также крупно нарезанную зелень петрушки. Накройте кастрюлю крышкой и снимите с огня. Рыбные щи можно подавать на стол как в горячем, так и в холодном виде.

Рыба с зеленью

500 г рыбного филе, 300 г щавеля, 300 г шпината, 1 морковь, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца, лавровый лист, 1 пучок зеленого лука, соль, перец горошком по вкусу.

1. Переберите и тщательно промойте листья шпината и щавеля, отварите и вместе с отваром протрите через сито. Слегка обжарьте мелко нашинкованные лук и морковь, за несколько минут до окончания жаренья посыпьте мукой.
2. Разведите овощи горячей водой в нужной для супа пропорции. Добавьте пюре щавеля и шпината, лавровый лист, зелень, перец горошком, соль. Все прокипятите несколько минут. Обжарьте нарезанное некрупными кусками филе рыбы, посолите, поперчите и обваляйте предварительно каждый кусок в муке.
3. При подаче на стол положите в каждую тарелку кусок рыбы, по половинке сваренного вкрутую яйца и нашинкованный зеленый лук.

Говядина с черносливом и кофе

500 г нежирной говядины, 1 крупная головка лука, 1 стакан кофе, 3 крупные моркови, 5 ст. л. сметаны, 100 г чернослива, сливочное масло для обжаривания, соль по вкусу.

1. Говядину очистите от пленок и порежьте небольшими кусочками. В глубокой сковороде разогрейте масло и обжарьте кусочки мяса.
2. Нарежьте кольцами лук и выложите его в сковороду. Обжарьте лук вместе с мясом. Мясо немного посолите и тушите еще 10 минут.
3. Сварите крепкий кофе и вылейте 1 стакан в сковороду. Тушите мясо в кофейном бульоне 10 минут. Морковь нарежьте колечками и выложите в сковороду.
4. Чернослив разрежьте пополам и тушите вместе с мясом еще 5 минут. Перед снятием с огня добавьте сметану.

Каша гурьевская с фруктами

500 г свежих фруктов (яблоки, груши, бананы и т. д.), 0,5 л воды, 2 ст. л. манной крупы, пряности (корица, ванилин и т. д.), 2–3 ч. л. сахара.

1. В кипящую воду положите очищенные и крупно нарезанные фрукты, пряности и сахар. Затем всыпьте крупу и доведите до готовности, тщательно помешивая и постепенно убавляя огонь. Выложите готовую кашу в охлажденную кастрюлю или форму.

2. Подавайте к столу в маленьких чашечках, украсив сверху свежими или консервированными фруктами и ягодами. К каше можете подать сладкое молоко или молочный коктейль.

Макароны «Необычные» с анчоусами и маслинами

200 г макарон, 1 зубчик чеснока, 1 головка лука, 100 мл растительного масла, 60 мл винного уксуса, 50 г анчоусов, 50 г маслин, вода, соль по вкусу.

1. Сварите 200 г макарон, откиньте на дуршлаг. Для начинки измельчите луковицу и чеснок, обжарьте в растительном масле.

2. Пока жарится лук, смешайте винный уксус (лучше из красного вина), растительное масло, перец, соль по вкусу. Доведите эту смесь до кипения (примерно 1–2 минуты). Затем обе приправы соедините.

3. Смешайте анчоусы (или сельдь) с очищенными от косточек и нарезанными помельче маслинами. Разложите макароны в тарелки, полейте их горячей приправой и украсьте кусочками анчоусов и маслин.

Салаты

Салат «Зеленый» с огурцами

1 кг огурцов, 100 г шпината, 100 г листьев салата, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 50 г кинзы, 1 лимон, соль по вкусу.

1. Нарежьте огурцы тонкими кружочками, измельчите зелень, перемешайте, посолите.

2. Отожмите сок лимона в салат, мякоть измельчите и добавьте к зелени.

3. Тщательно перемешайте и выложите в салат. Можно сразу же подавать к столу.

Салат из капусты с сельдью

400 г сельди, 200 г растительного масла, 150 г томата-пюре, 250 г маринованной капусты, 3 соленых огурца, 2 головки лука, соль по вкусу.

1. Разделайте сельдь: отделите филе от костей и нарежьте на кусочки.

2. Огурцы нарежьте кубиками, лук нашинкуйте. Все продукты перемешайте, добавьте капусту, посолите и поперчите по вкусу, заправьте растительным маслом.

3. Выдержите час и подавайте к столу.

Салат мясной

50 г куриного мяса, 50 г говяжьего мяса, 5 яиц, 60 г сыра, 100 г майонеза, 1 пучок зелени, овощи для оформления, соль по вкусу.

1. Отварите мясо и яйца, нарежьте все тонкой соломкой, добавьте тертый сыр, смешайте, заправьте майонезом.

2. Приготовленную массу выложите в салатник горкой, посыпьте тертым сыром, украсьте «бутонами» (закрученными ломтиками) мяса, солеными или свежими огурцами, помидорами, маринованными фруктами и зеленью.

Кушанья из муки

Блинчики с творогом

5 л молока, 10 г сахарной пудры, 1 полный стакан муки, 2 ст. л. топленого или растительного масла, 500 г творога, 2 яйца, 2 желтка, 6 ст. л. сахара, цедра лимона, 0,5 стакана темного изюма, 200 г сливок, жир для жаренья, соль по вкусу.

1. В стакане молока размешайте соль, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, неполный стакан муки и вымесите тесто без комочков. Добавьте в него топленое или растительное масло, перемешайте.

2. Готовое тесто наливайте большой деревянной ложкой на раскаленную и смазанную жиром сковороду, обжаривайте до золотистого цвета с обеих сторон.

3. Для начинки творог смешайте со сливками, сахаром, размоченным изюмом, затем добавьте 2 ст. л. муки и измельченную цедру лимона. Смесь хорошенько вымесите и

прогрейте на слабом огне, постоянно помешивая.

4. В конце введите в творожную смесь взбитые желтки и еще раз перемешайте. На каждый блин положите понемногу начинки и сверните их конвертиком. Затем обжарьте начиненные блины с обеих сторон, посыпьте сахарной пудрой.

Блины с тыквой

1 кг муки, 6 стаканов молока, 4 яйца, 2 ст. л. сахара, 2 ч. л. масла, 60 г дрожжей.

Для начинки: 600 г тыквы, 3 стакана молока, 1 стакан сливок, 6 ч. л. муки, 1 ст. л. масла, сахар по вкусу.

1. Дрожжи разведите в небольшом количестве молока, положите сахар, соль, влейте теплое молоко. Затем добавьте муку, яйца и перемешайте. Введите растопленное сливочное масло и снова перемешайте.

2. Поставьте тесто в теплое место на 3–4 часа и иногда помешивайте его, чтобы оно оседало. Из готового теста выпекайте блины. Тыкву очистите от кожицы и зерен, нарежьте кусочками, залейте кипящим подсоленным молоком, накройте крышкой, поварите 15 минут.

3. Затем процедите, положите в глубокое горячее блюдо, закройте крышкой и поставьте на плиту на паровой бане, чтобы не остыла.

4. Молоко, в котором тыква варилась, смерьте стаканами, если окажется меньше трех, добавьте. Затем вскипятите его, влейте, помешивая, сливки, разведенные с мукой. Снова вскипятите, когда загустеет, добавьте масло, посолите.

5. Полученным соусом залейте тыкву и прокипятите все еще раз. Полученную начинку из тыквы выложите в блины и заверните их в конверты.

Вареники с вишней

0,5 стакана молока, 1 яйцо, 2 стакана муки, 3–4 ст. л. сахара, 4 ст. л. сливочного масла, 300 г свежей или консервированной вишни, соль по вкусу.

1. Приготовьте тесто для вареников. Вишню промойте, дайте воде стечь. Тесто раскатайте слоем толщиной 0,5 см и вырежьте

из него кружки.

2. В центр каждого кружка положите вишню. Края теста соедините и защепите. Вскипятите воду, подсолите ее. Запустите вареники и варите 5–7 минут.

Вареники с грибами

0,5 стакана воды, 1–2 яйца, 2 стакана муки, 3 ст. л. сахара, 300 г жареных грибов, 4 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

1. Смешайте воду, яйца, муку, сахар, соль и сливочное масло. Приготовьте тесто для вареников. Раскатайте его тонким слоем и вырежьте круги различного размера. В центр каждого круга поместите жареные грибы (шампиньоны, подберезовики, маслята). Края защепите. Отварите в подсоленной воде.

2. Более мелкие вареники приготовятся быстрее, поэтому их необходимо вынуть первыми, а остальным дайте еще повариться. Подавайте в горячем виде со сметаной.

Курник

7 яиц, 100 г сливочного масла, 200 г сметаны, 400 г муки, 1 курица, 1 стакан риса, 1/4 лимона, 50 г сливок, 2 ст. л. мелко нарезанной петрушки, соль, мускатный орех по вкусу.

1. Смешайте в кастрюле 2 яйца, масло, сметану, муку и соль. Замесите тесто. Курицу сварите, выньте из бульона, отделите мясо от костей. В 1/4 стакана бульона положите сливки, мускатный орех и немного проварите.

2. Добавьте петрушку, немного сока лимона и куриное мясо. Рис залейте водой, доведите до кипения, откиньте, ополосните прохладной водой и всыпьте в куриный бульон, посолите и отварите.

3. Сварите вкрутую 5 яиц, мелко нарежьте. Отделите четвертую часть теста, а оставшееся раскатайте в круг толщиной 0,5 см. Слоями уложите начинку, накройте раскатанным остатком теста, защепите края, смажьте поверхность пирога яйцом и поставьте его в горячую духовку.

Оладьи мещанские на дрожжах

2,5 стакана муки, 500 мл молока, 2 яйца, 2 ст. л. сахара, 4 ст. л. растительного масла, 30 г дрожжей, соль по вкусу.

Дрожжи разведите в теплом молоке, добавьте муку и перемешайте. Когда тесто подойдет, положите яйца, соль, сахар и масло, замесите тесто. Когда оно поднимется во второй раз, начинайте выпекать оладьи.

Оладьи с морковью

6 морковок, 2 яйца, 2 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. топленого масла, соль по вкусу.

1. Морковь очистите, промойте, натрите на терке, смешайте с мукой, яичным желтком и посолите.
2. Осторожно введите взбитый яичный белок, перемешайте. Оладьи выпекайте на сковороде в кипящем масле. Перед подачей на стол полейте сметаной.

Пряники тульские с корицей и гвоздикой

2,5 стакана муки, 0,5 стакана картофельного крахмала, 1,4 стакана меда, 2/3 стакана сахара, 2/3 ядрышек сладкого миндаля, 1 ч. л. молотой корицы, 1 ч. л. гвоздики, 1 ч. л. мускатного ореха.

1. Мед вскипятите до красноватого цвета, добавьте сахар, миндаль, пряности и проварите. Муку перемешайте с крахмалом, постепенно добавляя мед.
2. Замесите густое тесто, раскатайте его в пласт толщиной 1–2 см и вырежьте прямоугольные пряники.
3. Затем украсьте их миндалем, вдавив половинки ядрышек в сырой пряник. Смажьте пряники медом, уложите на посыпанный мукой противень и выпекайте 15 минут.

Хлебцы «Глухариный ток»

300 г филе глухаря, 100 г молотых сухарей, 1 яйцо, 1 головка репчатого лука, 0,5 стакана молока, 20 г жира, перец, соль по вкусу.

1. Мясо и лук пропустите через мясорубку, добавьте молотые сухари, яйцо, соль, перец, влейте молоко, все хорошенько перемешайте и дайте постоять 30 минут.

2. Затем выбейте массу, сформируйте из нее хлебцы массой приблизительно 200 г, выложите их на противень, смазанный жиром, и жарьте в духовке, периодически поливая их бульоном, до полной готовности.

Торт из бисквитного печенья «Русич»

500 г бисквитного печенья, 200 г сливочного масла (или маргарина), 1 стакан сахарной пудры, 2 ст. л. какао, 2 стакана молока, 1 ст. л. муки, 50 г измельченных грецких орехов, 60 г джема (яблочного или вишневого), порошок ванилина.

1. В кипяченое молоко всыпьте муку, какао и 1 ст. л. сахара. Все это варите на слабом огне и помешивайте. Как только масса закипит, снимите кастрюлю с огня, массу охладите.

2. Масло взбейте с сахарной пудрой до получения однородной массы. Не переставая взбивать, добавьте молочный крем. Печенье погрузите в холодное молоко и уложите пластами, смажьте кремом и посыпьте орехами.

3. Верхний пласт украсьте фруктами (дольки яблока, манго или клубники), посыпьте измельченными орехами и кокосовой стружкой. Выдержите 3–4 часа и подавайте к чаю.

Торт со сливками и апельсиновым джемом

100 г масла, 50 г сахарной пудры, 1 желток, 50 г джема апельсинового, 250 мл сливок, 100 г сахара, 6 яиц, цедра 3 лимонов, 1 апельсин, 50 г сахара, 2 ст. л. воды.

1. Песочное тесто, замешанное из муки, сахара, масла и желтка, поместите в холодильник, затем раскатайте в лепешку и выложите в форму. Низ намажьте апельсиновым джемом.

2. Покройте тесто массой из сливок, сахара, яйца, цедры и поставьте в духовку на 50–60 минут. В горячий сироп, состоящий из воды и сахара, выложите дольки апельсина на несколько минут.

3. Затем уложите апельсины на готовый торт и украсьте его ягодами.

Десерты

Сливки взбитые

100 г сливок, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 пакетик ванилина.

1. Сливки интенсивно взбивайте с сахарной пудрой и ванилином до образования однородной густой белой массы, которая не оседает.
2. Взбитыми сливками вы можете украсить любой десерт, а также кондитерские изделия.

Сбитень из меда и пряностей

100 г сахара, 150 г меда, 1,5 л воды, 3–4 гвоздики, корица на кончике ножа, лавровый лист, 2 ч. л. сушеной мяты.

1. Разведите мед в стакане воды, вскипятите и снимите пену. Отдельно прокипятите сахар в стакане воды, соедините оба сиропа и проварите на слабом огне, не допуская заметного кипения, но чтобы часть воды выпарилась.
2. В оставшейся воде отварите пряности и травы в течение 10 минут, снимите с огня, дайте им настояться еще 10 минут и соедините с сиропом. Подавайте сбитень горячим.

Напитки

Кисель клюквенный

1 стакан клюквы, 1 стакан сахара, 60 г крахмала, 1/4 л сливок, 2 стакана воды.

1. Клюкву разомните деревянной ложкой, пюре залейте стаканом холодной кипяченой воды, перемешайте и слейте сок.
2. Клюквенную мезгу залейте водой в пропорции 1:5 и прокипятите 5 минут. Отвар процедите, добавьте сахар и вскипятите. В холодной воде разведите крахмал и влейте в кипящий отвар, непрерывно помешивая.
3. Добавьте клюквенный сок, перемешайте и охладите.

Охлажденные сливки взбейте в крепкую пену и выложите на каждую порцию киселя.

Компот из сухофруктов

50 г кураги, 50 г темного изюма, 100 г сушеного чернослива, 100 г сухого красного вина, бадьян, гвоздика, корица, кардамон, 10 ст. л. сахара с бугром, 0,5 ч. л. лимонной кислоты, 1,5 л воды.

1. В кастрюлю налейте холодной воды и положите туда все сухие пряности, доведите до кипения и прокипятите 10 минут, снимая пену.
2. Далее опустите туда сухофрукты и дайте им прокипеть 10 минут. Всыпьте в компот сахар, лимонную кислоту и проварите его еще 5 минут.
3. Снимите с огня, добавьте в компот сухое вино, закройте крышкой и дайте настояться. Перед подачей к столу остудите.

Глава 6
Дева

Земной знак Дева говорит о впечатлительности человека, относящегося к этому знаку и его бескорыстности. Упорные и скромные, способны добиться очень многого. Находящиеся под влиянием Меркурия, они одновременно холодны и равнодушны, могут показаться кому-то двуличными, но это не так.

Железо и калий являются для них главными витаминами, помогающими поддержать организм, сохранив молодость и здоровье. Гречневая крупа, овсянка, кабачки, говяжья печень, гранаты и яблоки – источники получения этих витаминов. Символ знака Девы – девушка, которая сидит в колосьях. А потому каши, блюда из круп и зерна должны быть для них главными блюдами.

Дева никогда не нанесет вред своему здоровью сознательно, не станет переедать или есть «недозволенные» продукты. Но она склонна к постоянному недовольству собой и окружающими, поэтому следует позаботиться об укреплении нервной системы. Дева имеет большую силу воли и не будет употреблять в пищу то, что не нужно, и переедать. В то же время среди представителей этого знака Зодиака много вегетарианцев и сторонников различных лечебных диет. Значит, нужно подумать и о желудке, и о кишечнике.

Девам рекомендуется употреблять в пищу следующие продукты:

Мясо: телятина;
Фрукты: гранат, абрикос;
Овощи: сельдерей, бобы, цветная капуста;
Специи: цикорий, лавровый лист, корица, лакрица, кардамон, ваниль;
Напитки: сухое вино.

Отказ от мяса и шоколада, соблюдение вегетарианской диеты действительно полезны для Дев. Куриное мясо или телятина – лакомство, которое желательно употреблять лишь по большим праздникам. Зелень, яблоки можете есть, сколько угодно безо всяких опасений.

Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком девы

Закуски

Бифштекс с яйцом

400 г свежей нежирной говядины, 1 большая головка лука, 4 яйца, 1 соленый огурец, 2–4 ст. л. подсолнечного масла.

1. Говядину пропустите через мясорубку, вылепите из фарша круглые котлетки, в центре каждой сделайте углубление, в которое разбейте по сырому яйцу, и запеките на противне в духовке или на сковороде.
2. Вокруг котлеток выложите измельченный лук и нарезанный кубиками соленый огурец.
3. К бифштексам желательно подать соль, черный перец и оливковое масло, чтобы каждый сам мог заправить мясо приправами по вкусу. Можно просто перемешать фарш с яйцами, луком и огурцом, запечь и подавать, намазав на хлеб.

Яйца, фаршированные грибами

6 яиц, 200 г сухих грибов, 25 г маргарина, 20 г репчатого лука, 100 г белого соуса, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Сушеные грибы промойте и отварите, откиньте на дуршлаг, промойте, обсушите и пропустите через мясорубку, затем обжарьте в масле с луком, перцем и солью.
2. Отварите яйца, аккуратно, срезав верхнюю часть, извлеките желтки. Смешайте грибной фарш с растолченными желтками и начините им яйца, закройте сверху отрезанной крышкой и полейте соусом.

Бутерброды с ветчиной

200 г хлеба, 5 яиц, 100 г ветчины, 1 головка лука, маринованный огурец, черный молотый перец, соль по

вкусу.

1. Яйца сварите вкрутую, нарубите. Лук и огурцы нарежьте мелкими кубиками. Все смешайте с майонезом, солью и перцем.

2. Ветчину нарежьте тонкими ломтиками, сверните в виде кулечков, положите в них салат и уложите на тосты.

Грибы со сметаной и зеленью «Цыганский табор»

500 г грибов, 2 головки лука, 50 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 250 г сметаны, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

1. Грибы отварите в подсоленной воде, откиньте на дуршлаг, подсушите и нарежьте. Корень петрушки натрите на терке, лук мелко нарежьте.

2. В котелке растопите масло, чуть обжарьте лук, затем добавьте грибы, натертый корень петрушки, соль, перец, лавровый лист, залейте сметаной.

3. Можете добавить 1–2 ст. л. воды. Тушите около 20 минут до готовности.

Первые блюда

Суп «Оригинальный»

50 г белых сушеных грибов, 150–200 г вареного чернослива, 1 вареная или печеная свекла, 4–5 картофелин, 1–2 моркови, 2 головки лука, 4 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа или петрушки, 100 г сметаны, уксус, соль, перец по вкусу.

1. Замочите грибы в воде на час, затем хорошо промойте холодной водой и сварите их в большом количестве воды. Процедите отвар, а грибы нарежьте соломкой.

2. Добавьте нарезанный кубиками картофель, дайте закипеть, затем заправьте пассированными с томатной пастой овощами. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист, уксус и сахар.

3. Перед снятием с огня выложите в кастрюлю нарезанные соломкой грибы. Отдельно сварите чернослив и отделите его от косточек. При подаче на стол добавьте в каждую тарелку чернослив, заправьте сметаной и украсьте зеленью.

Суп со свеклой «Сальские степи»

3-4 свеклы, 4–5 картофелин, 450 г свежей капусты, 400 г бараньей грудинки, 400 г телятины, 100 г фасоли, 1 головка лука, 2 моркови, 5–6 ст. л. томатной пасты, 2 свежих яблока, 300–400 г свекольного кваса, 60 г шпика, 1–2 ст. л. сахара, 150 г сметаны, лавровый лист, чеснок, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

1. Мясо промойте холодной водой, выложите в глубокую кастрюлю и залейте свекольным квасом. Потушите нарезанные кубиками картофель и овощи. Мелко нарежьте баранью грудинку и потушите ее со свеклой и томатной пастой.

2. Отварите фасоль. В кипящий бульон выложите нашинкованную капусту, тушеную телятину и овощи, добавьте к ним сваренную фасоль, специи и варите до готовности.

3. За несколько минут до снятия с огня положите нарезанное яблоко и растертый чеснок, сахар и посолите. При подаче на стол в каждую тарелку положите кусочки телячьей грудинки, заправьте сметаной и посыпьте зеленью.

Щи с говядиной «Белгородские»

200-300 г говядины с косточкой для навара, 1–1,5 кг капусты, 2–3 картофелины, 1–2 головки лука, 5–6 помидоров, 2–3 моркови, 2 сладких болгарских перца, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

1. Мясо залейте холодной водой, доведите до кипения на сильном огне, удалите накипь и отставьте вариться на медленном огне. Затем выньте его, отделите от кости, измельчите, дайте остыть.

2. Мелко нашинкуйте свежую капусту. Выложите капусту в мясной бульон, затем нарезанный кубиками картофель. Посолите, сладкий болгарский перец нарежьте мелкой соломкой и всыпьте в бульон.

3. Томаты пропустите через мясорубку и смешайте с бульоном. Пассируйте лук, добавьте в него нарезанную соломкой морковь, немного обжарьте и выложите в бульон.

4. Муку смешайте с водой и влейте туда же. Заправьте перцем, лавровым листом, измельченным мясом. Дайте

прокипеть. Заправьте зеленью петрушки. Подавайте на стол горячим.

Щи с овсяной крупой и говядиной

300-400 г говядины с косточкой, 4–5 ст. л. овсяной крупы, 600 г квашеной капусты, 5–6 картофелин, 2 моркови, 2 луковицы, 3–4 ст. л. растительного масла, 4–5 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки, 100–150 г сметаны, соль, перец по вкусу.

1. Приготовьте бульон из говядины, квашеную капусту потушите в растительном масле. Отварите до полуготовности крупу и картофель.
2. Затем выложите капусту и крупу в кипящий бульон, дайте прокипеть, добавьте пассированные в томатной пасте лук и морковь, посолите, положите лавровый лист, перец и варите до готовности.
3. Готовые щи заправьте сметаной и украсьте зеленью петрушки.

Суп из фасоли и картофеля «Повседневный»

1,5 л любого бульона, 3 ст. л. фасоли, 2 картофелины, 1 морковь, щепотка красного перца, 1 пучок зелени, 1,5 стакана сметаны.

1. Хорошо промойте фасоль холодной водой и замочите ее на 2–3 часа. Поставьте варить в той же воде до готовности. Нарежьте кубиками картофель и морковь, добавьте их в бульон и варите до готовности овощей.
2. Добавьте по вкусу щепотку красного перца и подайте к столу, засыпав суп зеленью и добавив сметану по вкусу.

Борщ с белыми грибами

200 г белых грибов, 2 свеклы, 1 морковь, 2 головка лука, 3 картофелины, 300 г квашеной капусты, 3 ст. л. растительного масла, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

1. Промойте грибы, добавьте к ним луковицу, залейте холодной водой и варите их до мягкости, затем положите очищенную и нарезанную картошку и варите до полуготовности.

2. Свеклу, морковь, лук мелко нарежьте и обжарьте в масле, добавьте капусту, влейте немного грибного бульона, добавьте соль, перец и тушите все на слабом огне.

3. Когда капуста станет мягкой, переложите овощи в грибной бульон с картошкой, добавьте лавровый лист и еще раз прокипятите борщ в течение 10 минут.

Борщ с фасолью

400 г свеклы, 200 г капусты, 2 картофелины, 1 морковь, 1 головка лука, 1 пучок петрушки, 0,5 стакана фасоли, 40 г жира, 60 г томата-пюре, 2 л мясного бульона, соль, перец.

1. В бульон добавьте очищенную и нарезанную капусту со свеклой, картофелем и фасолью, варите 30 минут.

2. Затем прибавьте пассированные морковь с луком и петрушкой, томат-пюре, посолите, поперчите и варите еще 15 минут.

Суп из фасоли с лапшой

100 г красной фасоли, 2 л мясного бульона, 500 г лапши, 2 моркови, 5 картофелин, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

1. Замочите фасоль на ночь в холодной воде. На следующий день положите ее в мясной бульон и варите до полуготовности.

2. Заправьте бульон нарезанными соломкой морковью и картофелем. Посолите, поперчите, добавьте лавровый лист. За 15–20 минут до окончания варки положите в бульон лапшу.

Уха из щуки

500-600 г щуки, 2 картофелины, 2 моркови, 2 помидора, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 1 корень петрушки, лавровый лист, 1 пучок зелени, соль, перец по вкусу.

1. Щуку нарежьте порционными кусками, посолив каждый. Поставьте подготовленную таким образом рыбу в холодное место на 20–30 минут.

2. Тем временем варите 15 минут оставшиеся от щуки чешую, голову, хвост, плавники и икру (молоки), бросив в воду, когда она закипит, очищенную луковицу.

3. Бульон процедите, немного охладите и сварите уху из щуки, положив сначала рыбу и нарезанный соломкой картофель, затем, через 2–3 минуты, нарезанные соломкой и обжаренные в масле лук и помидоры.

4. За 10–12 минут до готовности добавьте в уху пряности. Всего уху варите около 40 минут.

Вторые блюда

Горох с морковью и луком «Ласточкино гнездо»

4 стакана гороха, 4 луковицы, 4 крупных моркови, 4 небольших репки, 200 г тыквы, 200 г соленого сала, 0,5 стакана растительного масла, черный перец горошком, соль по вкусу.

1. Горох замочите на 1–1,5 часа. Лук обжарьте в растительном масле до золотистого цвета. Остальные овощи нарежьте мелкими кубиками, а сало – пластинками.

2. Смешайте в горшочках равномерно все ингредиенты, посолите, положите перец горошком, залейте кипятком и поставьте в духовку.

Курица с фасолью и яйцами «Фасолевый раскардаш»

0,5 курицы, 500 г зеленой фасоли, 0,5 стакана оливкового масла, 2 яйца, 1 головка лука, 1 морковь, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Курицу отделите от костей, нарежьте кусочками, положите в горшочки, залейте холодной водой, посолите и поставьте в духовку. Стручки зеленой фасоли нарежьте на 2–3 части.

2. Лук и морковь мелко нарежьте, обжарьте в оливковом масле, всыпьте зеленую фасоль, обжарьте вместе с ней. Выложите в тарелку, охладите, посолите, вбейте яйца.

3. Когда курица в горшочках будет готова, введите фасолево-

яичную массу, добавьте зелень и держите в духовке еще 15 минут.

Мясо с горохом «Бабье Лето»

0,5 кг мяса, 2 стакана гороха, 1 яйцо, 50 г муки, 4 ст. л. растительного масла, 1 головка лука, пучок зелени, черный перец, соль по вкусу.

1. Мясо нарежьте кусочками, положите в горшочки, залейте холодной водой и поставьте в духовку. Лук мелко порежьте и обжарьте в растительном масле.
2. Горох разварите в небольшом количестве воды, слейте ее, хорошо разомните, остудите, смешайте с мукой, вбейте яйцо, посолите, поперчите, добавьте жареный лук и сформируйте небольшие клецки.
3. Когда мясо в горшочках будет готово, опустите в них клецки и поставьте в духовку на 5 минут.

Телятина с грецкими орехами «Княжеская»

500 г телятины, 100 г растительного масла, 0,5 стакана грецких орехов, 200 г сыра (лучше чеддера), 1/4 стакана томатного соуса, соль и специи по вкусу.

1. Телятину нарежьте крупными порционными кусками и обжарьте в растительном масле на быстром огне со специями.
2. После этого мясо посыпьте тертыми орехами, а сверху уложите сыр и полейте соусом (по вкусу).

Свинина с приправами

0,5 стакана яблочного уксуса, 1 ст. л. вустерского соуса, 1 ст. л. горчицы, паприка, черный молотый перец по вкусу, 1 ч. л. семян сельдерея, 1 ч. л. соуса из острого перца, 800 г свинины, соль по вкусу.

1. Сначала приготовьте соус. В кастрюле смешайте уксус, вустерский соус, горчицу, паприку, перец, семена сельдерея, острый перечный соус и соль.
2. Поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 5 минут, непрерывно помешивая. Полученный соус немного охладите и намажьте им куски мяса. Затем поместите его в гриль и жарьте,

не закрывая, пока не будет готов.

Мясо с капустой и рисом «Малороссия»

1 стакан риса, 1 кг мяса, 400 г сметаны, 1 кочан капусты, 2 головки лука, соль по вкусу.

1. Мясо с луком пропустите через мясорубку, добавьте промытый рис, 0,5 стакана сметаны, посолите.
2. Капусту разберите на листья, отварите, срежьте черешки и заверните в листья фарш. Сложите голубцы в горшочки, залейте сметаной, разведенной в кипятке, подсолите и поставьте в духовку.

Телячьи почки с капустой и рисом

500 г телячьих почек, 1 большой кочан капусты, 3 головки лука, 3 ст. л. риса, 40 г растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 250 г майонеза, соль, перец по вкусу.

1. Отварите почки, пропустите их через мясорубку и отложите минут на 20. Приготовьте остальные ингредиенты для начинки.
2. Обжарьте в растительном масле репчатый лук и томатную пасту. Когда они будут наполовину готовы, всыпьте туда промытый рис, налейте немного бульона и тушите до готовности.
3. Из кочана капусты вырежьте кочерыжку. Листья отделите друг от друга и залейте кипятком на несколько минут. Затем откиньте на дуршлаг, чтобы вода немного стекла и капустные листья обсохли.
4. В листья уложите начинку – почки, перемешанные с поджаренным луком, морковью и остальными продуктами, заверните и снова обжарьте в растительном масле. Подавайте к столу в горячем виде, посыпанными сверху зеленью петрушки и укропа, политыми майонезом.

Чебуреки с курицей «Кавказские мотивы»

350 г муки, 1 стакан воды, щепотка соли, 200 г куриного мяса, 20 г шпика, 1 головка лука, 1 рюмка коньяка, 10 г сухого вина, 1 ст. л. муки, 2 дольки

чеснока, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г тертого сыра, лавровый лист, 1 пучок кориандра, черный перец, гвоздика, соль по вкусу.

1. Замесите тесто и разделайте его на большие круги. На середину каждого круга выложите начинку и края теста соедините, придав ему форму пельменя.
2. Выпекайте 10–12 минут. Чебурек подайте холодным с овощным салатом.
3. Для начинки курицу нарежьте на кусочки. Куски натрите солью, перцем, чесноком, облейте коньяком, обсыпьте пряностями и сложите в жаровню. Положите лавровый лист.
4. Лук с мукой обжарьте в сливочном масле до золотистого оттенка. Готовые куриные куски залейте сухим вином и посыпьте сыром.

Говядина с овощами «По-русски»

600-800 г говядины, 3 головки лука, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 2 куска ржаного хлеба, 150 г сала, 0,5 стакана муки, 50 г топленого масла, 2 стакана бульона, 100 г сметаны, 5 картофелин, лавровый лист, соль, перец черный горошком по вкусу.

1. Мясо нарежьте ломтями, посыпьте солью, обмакните в муку и обжарьте в масле, чтобы оно покрылось корочкой.
2. Мелко нарежьте лук, сельдерей, морковь и хлеб, все перемешайте, добавьте соль и специи. На дно кастрюли положите сало, нарезанное тонкими ломтиками, на него – мясо, сверху укройте все смесью хлеба с овощами. Чередуйте слои.
3. Налейте в кастрюлю бульон, закрыв только 2 слоя мяса. Поставьте на огонь и дайте бульону закипеть, после чего накройте крышкой и поставьте ее в духовку на 2 часа, затем добавьте сметану и оставьте еще на 20–30 минут. Готовое мясо подавайте с картофелем.

Капуста с яйцами «Дед Мазай»

1 кочан капусты, 3 моркови, 2 луковицы, 7 яиц, 1 стакан молока, 0,5 стакана растительного масла, соль по вкусу.

1. Мелко нашинкуйте капусту и морковь, обжарьте в

растительном масле, добавьте лук и пассируйте до готовности.

2. Яйца взбейте с молоком и солью. Капусту сложите в горшочки, залейте яичной смесью, перемешайте, поставьте в духовку и запеките.

Картофель в горшочках с овощами

10-15 мелких молодых картофелин, 2 головки лука, 2 моркови, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. топленого масла, лавровый лист, 6 ст. л. зеленого горошка, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Мелко нарежьте лук, морковь, обжарьте в топленом масле, добавьте томатную пасту, лавровый лист, подлейте немного горячей воды, всыпьте половину нарезанной зелени и потушите 5–7 минут.

2. Картофель положите в горшочки, залейте полученной массой, разбавьте кипятком и поставьте в духовку. За несколько минут до готовности добавьте зеленый горошек и посыпьте зеленью.

«Овощная капуста» с картофелем и помидорами

1 кочан цветной капусты, 1 головка лука, 1 морковь, 2 помидора, 10 молодых картофелин, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. муки, 0,5 л мясного бульона, 1 пучок зелени петрушки, 0,5 чашки белого вина, 2 яйца вкрутую, соль, на кончике ножа белый перец.

1. Цветную капусту поварите на пару 30 минут. Нарежьте лук – кубиками, морковь – ломтиками.

2. Снимите кожицу с помидоров и нарежьте, удалив зернышки. Очистите картофель.

3. Пассируйте лук, морковь и муку. Добавьте помидоры, петрушку, соль, перец, вино. Залейте бульоном и 30 минут все поварите.

4. Протрите овощи через сито и снова положите в сотейник. Добавьте картофель и потушите 30 минут до готовности, после чего положите разобранную на части капусту. Прежде чем подавать к столу, украсьте ломтиками вареного яйца.

Курица с картофелем и капустой

1 курица, 1 морковь, 1 головка лука, 400 г картофеля, 200 г капусты и цуккини, масло для обжаривания, соль, специи по вкусу.

1. Обработанную курицу нарежьте порционными кусками. Мясо положите в кастрюлю и залейте небольшим количеством воды. Тушите 20 минут.
2. Нарежьте овощи кубиками и ссыпьте в кастрюлю с курицей. Лук нашинкуйте, обжарьте в масле и переложите в готовящееся рагу. Посолите и приправьте.
3. Все должно получиться и не слишком густым, и не жидким, как суп. К столу подайте в глубоком блюде.

Лещ, запеченный с гречневой кашей

1 лещ, 1 стакан гречневой крупы, 50 г сметаны, 100 г грибов, 2 яйца, 2 ст. л. топленого масла, 500 мл воды, соль по вкусу.

Сварите кашу из гречневой крупы. Добавьте в нее сметану и масло. Крупного леща без головы и хвоста положите в смазанную маслом форму. Сверху обложите приготовленной кашей, залейте яйцами и запекайте в духовке в течение 45 минут.

Капуста жареная

1 кочан капусты, 2–3 головки лука, растительное масло, соль, перец по вкусу.

1. Мелко нарежьте лук и обжарьте его на сковороде в растительном масле до золотистого оттенка.
2. Затем отделите от кочана листья, мелко их нарежьте и обжарьте вместе с луком, накрыв крышкой. Посолите и поперчите по вкусу.

Телятина с грецкими орехами «Княжеская»

500 г телятины, 100 г растительного масла, 0,5 стакана грецких орехов, 200 г сыра (лучше чеддера), 1/4 стакана томатного соуса, соль и специи по вкусу.

1. Телятину нарежьте крупными порционными кусками и

обжарьте в растительном масле на быстром огне со специями.

2. После этого мясо посыпьте тертыми орехами, а сверху уложите сыр и полейте соусом (по вкусу).

Салаты

Салат из фасоли с огурцами

500 г фасоли, 0,5 стакана воды, 3 свежих огурца, 1 пучок зелени укропа, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

1. Сварите фасоль. Когда она остынет, перемешайте ее со свежими огурцами, нарезанными тонкими ломтиками.

2. Посолите, посыпьте укропом. Заправьте растительным маслом.

Салат из говядины и молодого картофеля

250 г отваренной говядины, 250 г молодого картофеля, 100 г огурцов свежего посола, 100 г белой фасоли, 100 г репы, 4 яйца, 1 пучок зеленого лука, 1 пучок зелени сельдерея, петрушки, кориандра, 200 г сметаны, 20 г горчицы, соль по вкусу.

1. Отваренную говядину без костей измельчите. Сварите молодой картофель в кожуре, охладите и очистите, нарежьте соломкой и смешайте с мясом в удобной посуде.

2. Малосольные огурцы немного обсушите и порежьте небольшими кубиками. Фасоль отварите в соленой воде, откиньте на дуршлаг. Репу очистите и порежьте тонкой соломкой.

3. Зелень промойте холодной водой и измельчите. Добавьте нарезанные овощи и зелень к остальным продуктам. Затем измельчите вареные яйца и соедините с общей массой.

4. Горчицу смешайте с холодной сметаной. Этим соусом заправьте салат, посолите по вкусу.

Кушанья из муки

Вареники со сметаной

0,5 стакана воды, 1 яйцо, 2,5 стакана муки, 3–4 ст. л. сахара, 4 ст. л. сливочного масла, 300 г творога, 150 г сметаны, соль по вкусу.

1. Смешайте муку, сахар, соль, сливочное масло, воду и яйцо. Замесите тесто. Творог протрите через сито и добавьте к нему густую сметану. Тщательно перемешайте.

2. Тесто тонко раскатайте и вырежьте из него с помощью стакана кружки небольшого размера. На каждый кружок теста положите начинку. Края защепите и смажьте яйцом.

Бисквит с кремом и грецкими орехами

10 яиц, 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 1 пакетик ванильного сахара.

Для крема: 250 г сгущенного молока, 300 г сливочного масла.

Для украшения: 100 г обжаренных и измельченных грецких орехов.

1. Белки аккуратно отделите от желтков. Желтки взбейте с 0,5 стакана сахара до полного растворения последнего. Одновременно в другой посуде (стеклянной или эмалированной) взбейте белки.

2. В посуде не должно быть ни малейших признаков жира. Удобно при одновременном взбивании желтков и белков использовать миксер с двумя насадками.

3. Взбитые белки соедините с желтками, добавьте осторожно муку, ванильный сахар. Выложите тесто на смазанную сливочным маслом или маргарином сковороду. Выпекайте при температуре 180°С 25 минут.

4. Для крема сгущенное молоко взбейте с маслом до получения однородной массы. Готовый бисквит остудите, разрежьте вдоль на 3 части, каждый корж смажьте кремом.

5. Оставшимся кремом обмажьте бисквит со всех сторон, сверху посыпьте измельченными орехами и поставьте в холодильник на 3 часа. Этот бисквит отличается необыкновенно нежным вкусом.

Пирожки с рисом

500 г муки, 500 мл молока, 2 ст. л. сухих дрожжей, 2 яйца, 200 г дрожжей, 3 ст. л. растительного масла, 1 пучок укропа, соль по вкусу.

1. Замесите опару. Для этого в дрожжи добавьте сахар, чуть-чуть муки, немного теплой воды. Поставьте в теплое место и подождите, пока масса не увеличится вдвое.

2. Тем временем в муку вылейте молоко, разбейте яйца, добавьте размягченный маргарин, соль, а также готовую опару. Все перемешайте, замесите тесто. Дайте ему подняться.

3. Сварите рис в кипящей подсоленной воде, откиньте его на сито. Добавьте к рису масло, соль, укроп и перемешайте. Тесто разделите на маленькие кусочки, раскатайте их и заполните рисом. Сверху смажьте взбитым яйцом и поставьте в духовку выпекаться.

Пирожные «Абрикосики» с орехами

1 стакан муки, 75 г масла, 0,5 стакана сахара, 1 яйцо, цедра 0,5 лимона, апельсина (или мандарина), 50 г орехов или миндаля.

Для украшения: 150 г свежих спелых персиков или абрикосов, 50–70 г сахарной пудры.

1. Сахар смешайте с мукой, добавьте масло (кусочками), яйца, цедру цитрусовых, натертую на мелкой терке. Заместите тесто и оставьте в холодильнике на 30–50 минут.

2. Раскатайте тесто в пласт толщиной 0,5 см, нарежьте его на фигурки средней величины (кольца, завитушки, восьмерки и т. д.), выложите на лист, смазанный маслом.

3. Сверху смажьте изделия взбитым яичным белком и украсьте смесью измельченных орехов (миндаля) и мелко нарезанных персиков или абрикосов, перемешанных с сахарной пудрой. Все это поставьте в духовку на 10–15 минут.

Слойки со сгущенным молоком и вишнями

500 г слоеного дрожжевого теста.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина), 1 яйцо.

Для крема: 1/4 стакана сгущенного молока.

Для украшения: 1/6 стакана свежих (или из варенья) вишен, 2 стакана сахарной пудры.

1. Слоеное дрожжевое тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см. Из теста, воспользовавшись различными формочками (сердечками, цветочками, звездочками, рыбками), вырежьте печенье, смажьте каждое яйцом и выложите на промасленный противень. Выпекайте 30 минут на среднем огне в хорошо разогретой духовке.

2. Готовое печенье остудите, намажьте сверху вареным сгущенным молоком (варите закрытую банку сгущенки в кастрюле с водой около двух часов, остудите и откройте банку), украсьте свежей вишней или ягодами из варенья, посыпьте сахарной пудрой.

Бисквит с абрикосовым джемом

1,2 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 6 яиц, 0,5 стакана молока, 200 г масла, 100 г миндаля, абрикосовый джем.

1. Испеките тонкий бисквит на противне. Для сливочного крема 1 стакан сахара разотрите с 1 яйцом, добавьте молоко, варите смесь на небольшом огне до закипания и добавьте к охлажденной смеси взбитое масло и измельченный миндаль.

2. На готовый бисквит быстро намажьте абрикосовый джем и тонкий слой крема, скатайте рулет.

Пирог с мясной начинкой

1 стакан кукурузной муки, 2 стакана пшеничной муки, 2 ст. л. растительного масла, 300 г говяжьего фарша, 200 г куриного филе, 1 головка лука, 4 помидора, 2 яйца, 2 сладких красных перца, 3 перца чили, 4–5 зубчиков чеснока, 0,5 стакана кукурузного масла, 1 ч. л. уксуса, 3 ст. л. молотых грецких орехов, 3 ст. л. измельченной петрушки, 3 ст. л. сметаны, соль, молотый черный и белый перец по вкусу.

1. Лук очистите, мелко нарежьте и обжарьте в растительном масле. К луку добавьте помидоры, сладкий и острый перец,

говяжий фарш и нарезанное кубиками куриное филе.

2. Налейте в сковороду немного воды и потушите мясо с овощами около получаса. В тушеную мясную и овощную смесь всыпьте соль, молотый перец, орехи, толченый чеснок, уксус и петрушку, все хорошо перемешайте.

3. Смешайте кукурузную и пшеничную муку, влейте яйцо, растительное масло и замесите крутое тесто. Замешивая тесто, можете добавить в него немного подсоленной воды. Раскатайте из теста два прямоугольных пласта.

4. Один из пластов уложите на смазанный маслом противень, положите на него начинку и накройте сверху вторым пластом теста. Края пластов защепите, обмажьте пирог смесью сметаны и яйца, поставьте в духовку на полчаса.

Пирожки «Гречаночки» с рыбой

400 г муки, 250 г сливочного масла, 1 стакан кислого молока, 1 яйцо, соль по вкусу Для начинки: 600 г любой рыбы без костей, 2 стакана гречневой крупы, 3 стакана воды, 3 головки репчатого лука, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

1. Рыбу нарежьте мелкими кусочками, поперчите и обжарьте. Лук нашинкуйте и обжарьте. В кипящую подсоленную воду засыпьте гречневую крупу и, периодически помешивая, варите до загустения 15 минут. После этого закройте кашу крышкой и поставьте на час, чтобы дошла. Затем гречневую кашу перемешайте с рыбой и луком. Готовую начинку охладите.

2. Замесите бездрожжевое слоеное тесто. Готовое тесто разделите на маленькие шарики, раскатайте их в лепешки толщиной 3 мм. На середину каждой лепешки положите 1 ст. л. начинки.

3. Защепите края и придайте пирожкам овальную форму. Выложите их швом вниз на сбрызнутый холодной водой противень и поставьте на некоторое время в теплое место. Выпекайте в разогретой духовке 30 минут. Готовые пирожки смажьте сливочным маслом и накройте салфеткой на 15 минут, чтобы они дошли.

Десерты

Персики в сливках

3 яблока, 3 персика, 1 стакан консервированных вишен, 0,5 стакана изюма, 200 г творога, 100 г сливок, сахар и соль по вкусу.

1. В миске смешайте творог, сливки, сахар и немного соли. Масса должна иметь консистенцию сметаны.
2. Изюм предварительно замочите. Яблоки нарежьте кусочками, из персика выньте косточку, измельчите фрукт, смешайте компоненты с творожным соусом.
3. Переложите салат в салатницу. Украсьте его изюмом и вишнями. Вишни разделите на половинки и удалите косточки. На половинки вишен положите по изюминке.

Десерт из сосисок с бананами «Изысканный»

2 сосиски, 2 банана, 50 г изюма, 50 г натертого кокосового ореха, 75 мл сливок, цедра половины лимона, несколько салатных листьев.

1. Отварите сосиски и охладите. Замочите изюм в кипящей воде на несколько минут (пока не разбухнет). Бананы нарежьте ломтиками по 0,5 см и смешайте с тертым кокосом, измельченной сосиской и изюмом.
2. Сливки взбейте с соком лимона, а затем смешайте с цедрой, салат перемешайте со сливочной заправкой и дайте отстояться 30 минут.
3. Дно блюда для салата уложите салатными листьями, а сверху положите отстоявшуюся фруктовую смесь. К салату приготовьте гренки или горячие бутерброды.

Абрикосы с апельсинами «Андромеда»

400 г абрикосов, 1 крупный лимон, 2 апельсина, 150 г сахара, 150 г сахарной пудры, 350 мл белого сухого вина, 1 пучок корицы, лимонная и апельсиновая цедра.

1. Из абрикосов удалите косточки, очистите апельсины и лимон. Половину всех абрикосов, один апельсин и половинку лимона порежьте мелкими кусочками.
2. Посыпьте половиной сахарной пудры и поставьте в холодное место на час. В вино положите сахар, по 1 ч. л. лимонной и апельсиновой цедры, корицу, выжмите лимонный сок из второй половины.

3. Соус нагрейте до кипения на слабом огне, а затем остудите. Оставшиеся абрикосы и апельсин протрите через сито, добавьте сахарную пудру и выложите в салатницу. Залейте соусом приготовленные фрукты и остудите.

Рис с фруктами

175 г длинного риса, 250 г кусочков консервированного ананаса, 40 г изюма, 100 г винограда без косточек, 2 ст. л. вина, 2 веточки сельдерея.

1. Сварите рис в кипящей подсоленной воде, откиньте его в дуршлаг и промойте под холодной водой. Смешайте вино с 2 ст. л. ананасового сиропа и полейте этой смесью рис.
2. Все хорошо перемешайте и отставьте охлаждаться на 30 минут. Каждый кусочек ананаса разрежьте на 8 частей и добавьте в рис вместе с виноградом и изюмом. Украсьте салат веточками сельдерея. Подавайте охлажденным.

Мармелад купеческий

1 кг яблок, 800 г сахара, 300 г грецких орехов.

1. Яблоки очистите от сердцевины и запеките в духовке. Затем протрите их через сито.
2. Добавьте сахар и перемешайте. Варите на огне до загустения (примерно 7-10 минут). Остудите и разложите в формочки.

Моченая морошка

10 кг морошки, 0,5 стакана рома.

1. Ягоды переберите, вымойте. Бочонок для мочения также тщательно промойте, вытрите насухо и влейте в него ром.
2. Немного взболтайте, чтобы ром смочил все его стенки. Всыпьте перебранную морошку, залейте ее водой. Бочонок закупорьте, засмолите.
3. Через 3–6 месяцев моченая морошка будет готова к употреблению. Чтобы сделать ее сладкой, на каждый 1 кг ягоды вам потребуется 1 кг сахара.
4. Высыпьте сахар на блюдо, сверху высыпьте морошку и

осторожно перемешайте. Подавайте сладкую морошку с колотым льдом.

Омлет с фруктами

1 стакан муки, 1 стакан молока, 4 яйца, 0,5 стакана сахара, 1 ст. л. ложка лимонной цедры, 300 г любых фруктов (яблоки, сливы, вишни, груши, абрикосы, персики, клубника и др.), кардамон, корица по вкусу.

1. Яйца хорошенько разотрите с сахаром до растворения, затем разведите молоком, добавьте соль, корицу, кардамон и измельченную лимонную цедру, после чего понемногу введите муку.
2. Фрукты промойте, очистите от кожуры и удалите косточки, нарежьте небольшими дольками. Кусочки фруктов положите в тесто и хорошо перемешайте.
3. Выпекайте омлет в несколько приемов, переворачивая его с одной стороны на другую.

Десерт «Ягодная поляна» со сливками

1 кг ягоды (красная и черная смородина, малина, вишня), 500 г сахара, 300 г сливок.

1. Хорошо промойте все ягоды и посыпьте сахаром.
2. Залейте сливками и поставьте охлаждаться.

«Черничка»

1,5 кг черники, 2,5 кг сахарного песка, 5 г винной кислоты.

1. Переберите зрелые ягоды черники, раздавите их, отставьте на 1–2 часа. Массу отожмите и процедите сок. Вылейте его в эмалированный таз или кастрюлю, нагрейте и добавьте в него сахар.
2. Пока сахар не растворится, сок варите на слабом огне и постоянно помешивайте его деревянной ложкой. После этого доведите сироп до кипения и прокипятите его от 3 до 5 минут. Пену, образовавшуюся на поверхности сока к концу варки, снимите шумовкой.

3. После 3-минутного кипячения добавьте лимонную кислоту. Готовый сироп перелейте в банки, закатайте их и дайте медленно остыть под одеялом или плотной тканью.

Десерт с малиновым вареньем и грецкими орехами

Для теста: 5 яиц, 1 стакан сахара, 0,5 пачки ванильного сахара, 250 г сливочного масла, 1,5 стакана муки, 1 ст. л. белых сухарей, 1 пачка порошка для печенья.

Для начинки: малиновое варенье, ядра молотых грецких орехов, 5 ст. л. сахарной пудры, 2 яйца, 2 ст. л. молока, 0,5 пачки ванильного сахара, 50 г шоколада, 50 г сливочного масла.

1. Пять яичных желтков, сахар и ванильный сахар взбейте в густую пену, добавьте в нее предварительно растертое до состояния густой сметаны сливочное масло, просеянные сухари, смешанный с мукой порошок для печенья и густую пену из пяти взбитых белков.
2. Форму для выпечки смажьте маслом и посыпьте мукой, поместите в нее массу и выпекайте 4 коржа при средней температуре. Нижний пласт покройте кремом, второй смажьте фруктовым вареньем, третий снова смажьте кремом, а весь торт покройте кремом и посыпьте ванильным сахаром.
3. Для крема сахарную пудру разотрите с яйцами в пену, добавьте ванильный сахар и варите до однородной густой массы. Охладите, а потом добавьте шоколад, сливочное масло и все компоненты разотрите до однородной массы.

Десерт из апельсинов и клубники «Солнечный парус»

4 крупных апельсинов, 400 г клубники, 20 мл апельсинового ликера, сахар по вкусу, веточки мяты или мелиссы.

1. Тщательно очистите 4 апельсина от кожуры и удалите пленку. Нарежьте кружочками толщиной 5 мм.
2. Выделившийся при этом сок соберите в отдельную посуду. Клубнику вымойте, осторожно обсушите полотенцем или бумажной салфеткой и нарежьте вдоль тонкими ломтиками.
3. На большом плоском блюде разложите ломтики фруктов,

начиная с апельсинов, а сверху докладывая клубнику.

4. Выжмите сок из оставшегося апельсина, смешайте его с ранее выделившимся соком и апельсиновым ликером, добавив сахар по вкусу. Полейте салат этой смесью. Украсьте веточками мяты или мелиссы.

Напитки

Квас «Московский»

50 г закваски из ржаного хлеба, 4–5 ст. л. сахара, 0,5 буханки ржаного хлеба, 3–5 изюмин, 2,5 л воды.

1. Накрошите хлеб в банку, добавьте закваску, всыпьте изюм и сахар. Залейте водой и оставьте на сутки.

2. По прошествии положенного времени процедите квас и охладите. Квас можете употреблять как отдельно, так и для заправки летних первых блюд (например, окрошки).

Кисель гороховый

2 стакана гороха, 1 л воды, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу.

1. Горох промойте, залейте водой и варите, пока не развалится. Затем добавьте соль, сахар, масло и уксус, снимите с огня, дайте настояться под теплым одеялом.

2. Остывший кисель поставьте в холодное место для застывания. Подавайте со сметаной или сметанным соусом.

Кисель овсяный

3 стакана овсяных хлопьев, 1,5 л воды, ломтик ржаного хлеба, 0,5 стакана сахара, сливочное масло, соль по вкусу.

1. В керамическую посуду всыпьте хлопья, залейте их литром теплой воды, положите измельченный на кусочки хлебный ломтик, накройте посуду полотенцем и поставьте в теплое место на 2 дня.

2. Затем массу процедите через марлю, добавьте еще 2 стакана воды, сахар и соль. Поставьте на средний огонь и

помешивайте деревянной ложкой, пока кисель не закипит. Подавайте горячим со сливочным маслом.

Кисель ягодный

1 стакан любых ягод, 3/4 стакана сахара, 2,5 стакана воды, 2 ст. л. крахмала.

1. Ягоды протрите через сито или отожмите из них сок. Воду с сахаром вскипятите.
2. Добавьте крахмал, ягодное пюре или сок, тщательно все перемешайте и вскипятите еще раз.

Компот абрикосовый

500 г абрикосов, 200 г сахара, 1 л воды.

1. Абрикосы промойте в холодной воде, сделайте на них продольные разрезы и удалите косточки.
2. В кастрюлю всыпьте сахар, залейте его горячей водой и помешивайте на медленном огне до растворения. Затем положите абрикосы и доведите до кипения.

«Апельсиновый нектар» с молоком

1,5 стакана муки, 2 стакана сахара, 12 яиц, 0,5 л молока, 3 апельсина.

1. Для бисквитного теста желтки восьми яиц разотрите с 1 стаканом сахара. Добавьте цедру одного апельсина, 1,25 стакана муки просейте и смешайте с растертыми желтками.
2. Добавьте взбитые до крепкой пены белки, слегка перемешайте и переложите в форму, смазанную жиром. Выпекайте в духовке при температуре 180–200ºС.
3. Пока печется бисквит, приготовьте заварной крем. Оставшиеся яйца разотрите с оставшимся сахаром, добавьте 2 ст. л. муки, перемешайте, влейте молоко. Затем поставьте на огонь и помешивайте, а когда закипит, снимите с огня и остудите.
4. Готовый бисквит разрежьте вдоль на 3 части, смажьте все коржи кремом и проложите тонкими дольками очищенных апельсинов. Верхний корж украсьте апельсиновыми дольками так, как подскажет фантазия.

Напиток смородиновый «Виола»

100 г черной смородины, 20 г листьев смородины, 1 л воды, сахар по вкусу.

1. Промойте ягоды и листья смородины холодной водой, просушите их в теплой духовке. Листья измельчите.
2. Вскипятите воду и приготовьте заварочный чайник. Засыпьте в посуду ягоды и измельченные листья. Залейте содержимое кипятком и дайте настояться 10 минут. В чай из смородины добавьте сахар по вкусу.

Глава 7
Весы

Принадлежащие к воздушной стихии Весы подвержены влиянию Венеры. Это люди, всегда готовые пойти на компромисс, любящие гармонию, а также вкусную пищу, при приготовлении которой соблюдается то же предпочтение – она не бывает очень острой или очень соленой, все в меру и со вкусом. Весы – самые настоящие гурманы.

Медь и марганец – микроэлементы, содержащиеся в листьях салата, редисе, смородине, огурцах, клюкве и рисе, нужно употреблять в первую очередь. Рыба и орехи сохраняют уравновешенность, пополняют организм цинком, фтором. Поддержать баланс витаминов в организме помогут инжир и чабрец.

Среди проблем со здоровьем, наблюдающихся у Весов, нарушения работы нервной системы и, кроме того, заболевания почек. Так что настойка боярышника, пустырника и пиона должны быть всегда под рукой (на всякий случай). Рекомендуется побольше пить зеленого чая и настоев травы базилика или розмарина.

Вегетарианство;

Фрукты: малина, вишня, авокадо, банан, яблоко, ежевика, персик, хурма;

Овощи: горох, томаты, шпинат;

Специи: гвоздика, эстрагон, анис, клевер, тмин, шалфей, укроп;

Напитки: выдержанные вина.

Так как Весы склонны к сердечно-сосудистым заболеваниям, кидать в рот все, что есть в вашем холодильнике, не следует. Кушайте небольшими порциями, но чаще, обязательны чеснок, черная смородина и клюква. Пророщенные ростки злаков хороши как пища к завтраку. Специи, особенно очень острые, ни к чему хорошему тоже не приведут. Соусы подойдут больше.

Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком весов

Закуски

Бутерброды с сыром и зеленым салатом

8 ломтиков хлеба, 150 г сыра, 4–5 листов салата, 2 помидора (или огурца), сливочное масло, соль по вкусу.

1. Намажьте масло на хлеб.
2. На каждый ломтик положите лист салата, на салат – кусочек сыра, сверху – кусочек помидора. Посолите.

Бутерброды с яйцом и сельдью

0,5 булки хлеба, 1/4 ч. л. черного молотого перца, 3 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 2 яйца, сваренных вкрутую, филе соленой сельди, 2 головки лука, 2 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

1. Хлеб разрежьте на маленькие ломтики, каждый посолите, поперчите и обжарьте в растительном масле вместе с измельченным чесноком.
2. Лук нарежьте кольцами, яйца и филе – небольшими плоскими кусочками. Каждый ломтик смажьте майонезом, затем положите кружок яйца, лук и кусочек рыбного филе.

Помидоры с яйцами, брынзой и кинзой

15 крепких помидоров, 15 яиц, 50 г брынзы, 1 пучок кинзы, соль по вкусу.

1. С помидоров срежьте верхушку, острой чайной ложечкой выскоблите сердцевину.
2. В каждый помидор выпустите по одному яйцу, посолите, посыпьте брынзой, измельченной кинзой и накройте срезанной верхушкой. Аккуратно положите в горшочки помидоры, поставьте в духовку и запекайте до готовности.

Грибы с квашеной капустой

50-100 г сушеных грибов, 100–200 г квашеной капусты, 1 головка лука, 2 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, 2–3 картофелины, 3 ст. л. томатной пасты, соль, перец по вкусу.

1. Грибы залейте горячей водой и поставьте на несколько минут отмокать. Квашеную капусту залейте теплой водой, отожмите. Сложите в кастрюлю и залейте кипящей водой, добавьте томатную пасту, закройте крышкой и тушите на слабом огне.
2. Пассируйте мелко нарезанный лук в растительном масле, добавьте отжатые, мелко нарезанные грибы. Сложите в кастрюлю с капустой, влейте еще воды и ставьте вариться на слабом огне.
3. Картофель нарежьте кубиками и добавьте к капусте с грибами, варите на слабом огне до готовности. Всыпьте перец, соль, крупно нашинкованную зелень петрушки, снимите с огня.

Сыр с креветками

200 г креветок, 1 кг сыра, 50 г растительного масла, соль по вкусу.

1. Каждую креветку заверните в сыр и положите на противень, смазанный растительным маслом.
2. Уложите все на противень, поставьте в духовку на 10–15 минут и пеките при температуре 200ºС. «Морской сыр» готов. Блюдо подавайте к столу в холодном виде.

Грибной холодец «Боровичек»

400 г свежих грибов, 30 г желатина, 600 г грибного отвара, 2 яйца, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Свежие грибы вымойте, очистите, порежьте крупными кусками и сварите. Затем слейте воду, посолите, дайте остыть и нашинкуйте. Замочите желатин в воде. Когда набухнет, разварите в грибном бульоне. Поставьте на огонь и подогрейте, чтобы желатин полностью растворился.
2. В приготовленные формочки налейте грибной отвар и дайте ему застыть. Затем положите на него кусочки грибов,

ломтик яйца и веточку зелени. Снова залейте желе доверху. Когда заливное застынет, выложите его из формочек на большое блюдо и украсьте зеленью.

Бутерброды с рыбой и икрой «Закусочные»

Батон белого хлеба, 20 г сливочного масла, 200 г ассорти из рыбы и икры, 1 пучок зеленого лука.

Тосты намажьте сливочным маслом и уложите на них несколько разных продуктов из рыбы, сочетающихся по вкусу и цвету: кусочек осетрины – в центре, по углам – немного икры, а по краям – зеленый лук.

Закуска из крабовых палочек, сельди и морской капусты

2 сельди тихоокеанские маринованные, 250 г майонеза, 200 г крабовых палочек, 100 г морской капусты, соль по вкусу.

1. Крабовые палочки аккуратно уложите на тарелку, а сверху положите крупными кусками (очищенное филе) сельдь. Посолите.
2. Добавьте морскую капусту и залейте майонезом.

Рыба с желе «Золотая осень»

700 г судака или другой рыбы, 70 г белого хлеба, 1/3 стакана молока, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 1 головка лука, корни петрушки, 1 морковь.

Для прозрачного желе: 600 г рыбного бульона, 25 г желатина.

Для желе с майонезом: 300 г бульона, 12 г желатина, 150 г майонеза.

1. Мякоть рыбы отделите от костей, белый хлеб замочите в молоке, лук слегка обжарьте. Все продукты соедините, дважды пропустите через мясорубку с паштетной решеткой, после чего добавьте по вкусу соль, перец, чеснок.
2. Затем массу хорошо взбейте. На смазанный растительным маслом пергамент выложите подготовленную массу, сверните

рулетом и перевяжите шпагатом.

3. Варите в подсоленной воде с луком и петрушкой в течение 1,5 часов, после чего охладите и выньте из бульона. Желатин замочите в кипяченой воде. В процеженный рыбный бульон положите замоченный желатин, доведите до кипения и охладите.

4. Отлейте часть и смешайте с майонезом, остальное желе оставьте прозрачным. На блюдо вылейте немного прозрачного желе, на него уложите рулет, нарезанный кругляшами, и до половины залейте прозрачным желе.

5. Далее залейте желе с майонезом с таким расчетом, чтобы контур кругляшей рулета немного просматривался, и охладите. На каждый кусок рулета положите листики зелени петрушки, фигурки из вареной моркови, маслины и тоже залейте желе. Сверху полейте прозрачным желе и охладите.

Котлеты «Савойские» в соусе

150 г рыбного фарша, 50 г картофеля, 5 ст. л. растительного масла, 3 головки лука, 30 г сыра, 130 г консервированной кукурузы, 2 яйца, соль, перец по вкусу, 5 помидоров, 250 г майонеза.

Для соуса: 1 пучок базилика, 250 мл сливок, 5 ст. л. мякоти помидора, 1 яйцо, соль, перец по вкусу.

1. Картофель нарежьте кубиками и обжарьте в растительном масле. Лук мелко нарубите и пассируйте в том же масле, смешайте с рыбным фаршем.

2. Отварите яйца. Натрите на терке сыр. Кукурузу без жидкости смешайте с сыром и измельченным яйцом. Посолите, поперчите и добавьте все к фаршу. Слепите котлеты и обжарьте с обеих сторон в растительном масле.

3. На них уложите картофель, сверху полейте помидорным соусом. Для соуса взбейте сливки с мякотью помидора и яйцом, добавьте соль, перец и измельченный базилик.

Первые блюда

Щи овощные «Вегетарианские»

1-1,5 кг свежей капусты, 3–4 картофелины, 1–2 головки лука, 1–2 моркови, 3–4 помидора, 2–3 ст. л.

томатной пасты, лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 100 г сметаны, соль, перец по вкусу.

1. Доведите воду до кипения, подсолите и поставьте на слабый огонь. Мелко нашинкуйте свежую капусту, очищенный промытый картофель нарежьте соломкой.

2. Выложите овощи в кипящую воду и отставьте вариться. Очищенный, мелко нарезанный лук пассируйте в растительном масле до золотистого цвета, добавьте нарезанную соломкой морковь, обжарьте, затем положите нарезанные томаты или томатную пасту, влейте немного воды и потушите.

3. Заправьте тушеными овощами бульон, положите лавровый лист, соль, перец. Перед снятием с огня всыпьте крупно нашинкованную зелень петрушки и укропа.

4. Перед подачей на стол заправьте сметаной. Эти щи можно есть как горячим, так и в холодном виде.

Похлебка «Крестьянская»

0,5 стакана пшена, 10 г листьев крапивы, 1 головка лука, 100 г сала, 1 картофелина.

1. Промытое пшено всыпьте в кипящую воду и варите 6–8 минут. Поставьте в теплое место и дайте настояться под крышкой еще 15 минут.

2. Сало нарежьте тоненькими полосками и обжарьте. Лук очистите, измельчите и обжарьте до золотистого цвета вместе с салом. Картофель натрите на терке. Листья крапивы мелко нарубите.

3. В кастрюлю с похлебкой выложите картофель и крапиву. Когда вода закипит, добавьте также сало с луком. Варите еще 5–6 минут. Подавайте похлебку в горячем виде.

Похлебка «Русская»

400 г свежей капусты, 1 репа средней величины, 1 морковь, 1 головка лука, 2 картофелины, 4 свежих помидора, 2 ст. л. жира, 2 ст. л. сметаны, 2 корня петрушки, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Нарежьте овощи ломтиками, нашинкуйте лук, добавьте жир и пассируйте. Капусту нарежьте ломтиками по 2 см,

картофель – кубиками.

2. В кипящий бульон положите капусту, когда же он закипит вторично, добавьте пассированные коренья и картофель. Варите 25 минут. За 5 минут до окончания варки добавьте в похлебку нарезанные помидоры и посолите по вкусу.

3. Подавайте похлебку с кусочками мяса, сметаной и зеленью.

Рассольник «Особый» с капустой

250 г квашеной капусты, 7 картофелин, 2 моркови, 200 г корня петрушки, 1 большая головка лука, 3 соленых огурца, 50 г маргарина, 2 л мясного бульона, 1 пучок зелени, специи, соль по вкусу.

1. Нарежьте соломкой овощи, морковь, лук, огурцы и петрушку пассируйте в масле.

2. Положите все в кипящий мясной бульон и варите 15 минут, за 10 минут до окончания варки посолите и поперчите, добавьте зелень и специи.

Свекольник «Петровский» с огурцами и яйцами

1 л кваса, 50 г зеленого лука, 2 свеклы, 2 свежих огурца, 2 яйца, 100 г сметаны, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. уксуса, 1 пучок зелени, 0,5 стакана воды, соль по вкусу.

1. Свеклу нарежьте кубиками или натрите на крупной терке, подлейте воды с уксусом и припустите до готовности. Охладите и залейте квасом.

2. Огурцы нарежьте кубиками, нашинкуйте зеленый лук, порубите вареные яйца, нарежьте зелень. Все это залейте свекольным холодным квасом, по тарелкам разложите сметану и подавайте к столу.

Луковый суп

2 головки лука, 2 ст. л. жира, 2 ст. л. муки, 1 л бульона, 1 морковь, 1 пучок зелени, соль, перец по вкусу.

1. Лук натрите на терке, слегка поджарьте на разогретом жире до золотистого цвета, затем добавьте натертую морковь. В

отдельной сковородке на жире поджарьте муку.

2. В кипящий бульон опустите лук с морковью, варите 10 минут. В конце варки добавьте муку, зелень, посолите и поперчите. Прокипятите еще 2 минуты и подавайте к столу.

Вторые блюда

Омлет с изюмом

4 яйца, 50 г сахарной пудры, маргарин или жир для жаренья, 1/3 стакана темного изюма, 1/3 стакана светлого изюма, соль по вкусу.

1. Яичные желтки, сахар и соль разотрите до белого цвета, добавьте муку и взбитые в густую пену белки, перемешайте. Положите размоченный изюм.

2. Разогрейте и смажьте жиром сковороду, вылейте на нее массу и выпекайте в духовке до готовности.

Омлет с орехами

4 яйца, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана измельченных орехов, 4 ст. л. муки, 1 горсть размоченного изюма, 1 ст. л. сахарной пудры, сливочное масло для жаренья, соль, сахар, мускатный орех по вкусу.

1. Яйца взбейте в крепкую пену, затем разведите молоком, перемешайте и частями добавляйте в муку, чтобы не образовались комочки. Положите соль, сахар, мускат, изюм и орехи.

2. Сковороду разогрейте, распустите масло и вылейте смесь. Выпекайте, закрыв крышкой, на среднем огне. Готовый омлет посыпьте сахарной пудрой.

Омлет рыбный с луком

2 яйца, 3–4 головки лука, 3 ст. л. сливочного масла, 4 ч. л. тертого острого сыра, 4 ч. л. муки, 0,5 стакана молока, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. отварного риса, 100 г отварного рыбного филе, 2 зубчика чеснока, 0,5 ч. л. аджики, 1 пучок укропа, 2 ч. л. томатного сока, соль,

перец по вкусу.

1. В фарфоровой посуде смешайте тертый сыр с мукой, введите молоко, сметану, взбитые яйца и хорошо перемешайте. Далее добавьте рис, кусочки рыбы (судак, щука), обжаренный до золотистого цвета лук, измельченный чеснок, аджику, томатный сок и специи.

2. Все еще раз перемешайте и поставьте на паровую баню, прикрыв крышкой. Через 5–6 минут содержимое посуды перемешайте и доведите до готовности. Перед подачей к столу посыпьте блюдо измельченным укропом.

Лапшевник

200 г лапши, 2–3 яйца, 0,5 стакана молока, 1–2 ст. л. манной крупы, маргарин, соль, перец по вкусу.

1. Лапшу сварите, откиньте на дуршлаг. Взбейте яйца, добавьте молоко, манную крупу, соль и перец по вкусу, перемешайте.

2. Выложите лапшу на смазанную маргарином сковороду, залейте ее молочно-яичной массой и поставьте выпекаться в духовку. Подавая к столу, можете добавить зелень, майонез, кетчуп.

Рыба с грибами и фасолью

200 г филе рыбы, 150 г шампиньонов, 150 г фасоли, 5 яиц, 2 головки лука, 250 г майонеза, 0,5 стакана воды, 1 ч. л. уксуса, 1 ст. л. сливочного масла, листья салата, соль по вкусу.

1. Мясо рыбы очистите от костей, порежьте тонкими дольками. Размешайте уксус с водой и залейте мясо рыбы, маринуйте 5–7 минут.

2. По прошествии этого времени слейте уксусный раствор, кусочки рыбы обсушите.

3. Грибы отварите, охладите и процедите. Крупные грибы измельчите. Смешайте маринованное филе рыбы и грибы.

4. Фасоль желательно использовать консервированную. Слейте жидкость и добавьте фасоль к предыдущей смеси. Яйца порежьте мелкими кубиками. Лук, нарезанный кольцами, обжарьте в сливочном масле до золотистой корочки.

5. Смешайте все компоненты, посолите по вкусу. Заправьте салат майонезом. Уложите горкой на блюдо. Листья салата промойте холодной водой, нарубите ножом. Посыпьте салат зеленью и подавайте к столу.

Пюре из картофеля и каштанов

2 большие картофелины, 300 г каштанов, 50 г сливочного масла, соль и перец по вкусу.

1. Хорошо помойте каштаны и очистите их от зеленой оболочки. Картофель в кожуре поставьте варить вместе с каштанами на 25 минут. Когда картошка будет готова, очистите кожуру и снимите с каштанов белую кожицу.
2. Миксером взбейте картошку и каштаны до консистенции пюре. Добавьте туда растопленное сливочное масло, посолите и поперчите пюре по вкусу. Блюдо готово.

Осетрина с картофелем «Просторы»

700-800 г осетрины, 4–5 картофелин, 800 г свежей капусты, 1 репа, 2 моркови, 1–2 головки лука, 2–4 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. кулинарного жира, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

1. Ошпаренные и очищенные головы без жабр и глаз, а также хвосты и плавники положите в кастрюлю, залейте холодной водой и сварите бульон. Вытащите головы и сварите в нем же куски рыбы.
2. Снятую с вареных голов мякоть соедините с кусками вареной рыбы. Нарежьте капусту и положите ее в рыбный бульон, затем добавьте нарезанный соломкой картофель, лавровый лист, перец, соль.
3. Овощи нарежьте соломкой и пассируйте в жире с томатной пастой, выложите в кастрюлю с капустой и картофелем. Кусочки рыбы выложите в горшочки и залейте щами, заправьте сметаной и украсьте зеленью петрушки.

Толченка гороховая

2 стакана гороха, 50 г топленого масла, 1 головка лука, 1 л воды, 1 пучок зелени, соль, перец по вкусу.

1. Горох промойте, залейте холодной водой и оставьте на ночь вымачиваться. На следующий день добавьте еще воды, чтобы покрыть содержимое, и поставьте на слабый огонь.

2. Варите до полной готовности гороха. Когда он начнет слегка развариваться, снимите с огня и потолките скалкой до образования пюре. Посолите и поперчите. Мелко нарежьте лук. Отдельно поджарьте его на растопленном масле и добавьте к гороховому пюре.

Салаты

Салат с капустой и морковью «Аромат»

2 моркови, 100 г капусты, 100 г клюквы, растительное масло, сахар, варенье.

1. Морковь натрите на крупной терке и перемешайте с нашинкованной капустой. Клюкву разотрите, добавьте в салат и посыпьте сахаром.

2. Полейте маслом, все хорошо смешайте. При желании положите сверху немного варенья.

Салат из улиток «Деликатесный»

750 г улиток, 1–2 головки лука, 2 моркови средних размеров, 30 г сельдерея, лавровый лист, 250 г соуса «Винегретный», немного тимьяна.

1. Вымойте и очистите улиток, как следует промойте и, доведя воду с улитками до кипения, выключите газ.

2. Отвар слейте и вновь залейте улиток холодной водой, прибавив мелко нарубленные сельдерей, морковь и лук, а также тимьян, лавровый лист, и посолите.

3. Варите улиток долго, в течение 2–3 часов. Когда они будут готовы, охладите, при помощи вилки выньте их из раковин и залейте соусом. Украсьте салат завитками из зеленого лука.

4. Возьмите несколько стрелок зеленого лука и острым ножом сделайте продольный разрез на каждой, но не до конца. Листики сами свернутся в кудряшки.

Салат «Яблоки, бананы и ягоды в меду»

2 яблока, 2 банана, 100 г черники, 100 г ежевики, 100 г малины, 100 г клубники, 2 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 3–4 листочка мяты.

1. Бананы нарежьте кубиками, то же самое проделайте с яблоками, каждую из клубничек разрежьте пополам.
2. Смешайте все с остальными ягодами и сбрызните лимонным соком. Растопите мед и полейте им салат. Все перемешайте. Сверху украсьте половинками клубники и листиками мяты.

Салат из макарон и грецких орехов «Весна»

3– 5 морковок, 1 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, 3–4 грецких ореха, 150 г макарон, 2–3 зубчика чеснока, соль, специи по вкусу.

1. Отварите макароны до готовности в соленой воде и с кусочком масла, чтобы не склеились между собой, остудите.
2. Тем временем натрите на средней терке морковку. Соедините макароны с морковью, добавьте измельченные в ступке грецкие орехи и раздавленный в чесночнице чеснок, все перемешайте и добавьте сметану с майонезом.
3. После этого попробуйте на соль и, если это нужно, посолите. Подавая на стол, посыпьте молодой зеленью.

Салат из белых грибов и крабов «Северное сияние»

100 г консервированных крабов (либо крабовых палочек), 2 яйца, 1 соленый огурец, 200 г белых грибов, 10 г грецких орехов, 1 пучок сельдерея, несколько ягод клюквы, 250 г майонеза, соль по вкусу.

1. Отварите грибы в подсоленной воде 20–30 минут, откиньте на дуршлаг, остудите.
2. Сельдерей сварите до мягкости, очистите и мелко нарежьте. Нарежьте соленый огурец, грибы, яйца, крабовое мясо, добавьте измельченные орехи, ягоды клюквы.
3. Все ингредиенты смешайте с майонезом. Выложите салат в хрустальную вазочку и украсьте кружочками вареных яиц.

Салат из трески, картофеля и зеленого горошка

250 г филе отварной трески, 250 г майонеза, 200 г картофеля, 4 яйца, 1 банка зеленого горошка, 2 головки лука, соль по вкусу.

1. Филе отварной трески нарежьте соломкой, смешайте с отварным картофелем, тоже нарезанным соломкой.
2. Вареные яйца нарежьте тоненькими кружочками. Тонкие кольца белков отделите от желтков. Желтки еще больше измельчите. Яйца добавьте к остальному салату.
3. Лук нарежьте тонкими кольцами и смешайте с салатом. В заключение добавьте горошек, поперчите, посолите по вкусу и заправьте все майонезом.

Салат из свежих помидоров с огурцами

1 кг свежих помидоров и огурцов, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 1 головка лука, оливковое или любое другое растительное масло, соль, перец по вкусу.

1. Нарежьте овощи некрупными дольками, покрошите зелень, посолите, поперчите. Дайте салату настояться 10 минут, чтобы овощи пустили сок.
2. Затем заправьте маслом. Салат сразу же подавайте в столу.

Салат из фасоли со сладким перцем

500 г фасоли, 0,5 стакана воды, 2 ст. л. уксуса, 300 г красного сладкого перца, 1 ст. л. зелени укропа, 40 г растительного масла, соль по вкусу.

1. Сварите фасоль в небольшом количестве воды с добавлением уксуса. Доведя до готовности, посолите.
2. Когда фасоль остынет, смешайте ее с нарезанным в виде лапши красным перцем. Посыпьте мелко порубленным укропом. Заправьте растительным маслом.

Салат из цветной капусты с овощами и фруктами

500 г капусты, 3 картофелины, 3 крупных сладких яблока, 4 ст. л. растительного масла, 50 г зелени петрушки, 1 головка лука, уксус, сахар, соль по вкусу.

1. Нашинкуйте капусту, залейте небольшим количеством кипящей воды, посолите, добавьте уксус и нагрейте, не переставая помешивать.

2. Когда капуста осядет на дно, откиньте ее на дуршлаг и охладите. Отварите картофель, очистите и мелко нарежьте его. Натрите яблоки на крупной терке.

3. Смешайте все ингредиенты, заправьте солью, сахаром, уксусом и растительным маслом, добавьте мелко нарезанный лук. Украсьте салат зеленью. Можно сразу же подавать к столу.

Салат картофельный

6 картофелин, 100 г сыра, 1 стебель лука-порея, 4 моркови, 10 г сливочного масла, 5 ч. л. сухого белого вина, 4 ст. л. винного уксуса, 5 ст. л. оливкового масла, 1 пучок петрушки, соль, перец, мускатный орех по вкусу.

1. Отварите картофель, нарежьте его дольками средней величины. Стебель лука-порея очистите, 1/3 стебля отделите и отложите, остаток нарежьте поперечными дольками толщиной в палец.

2. Некрупную морковь очистите и нашинкуйте дольками. Масло разогрейте на сковороде и потушите в нем овощи вместе с вином 5-10 минут. Картофель перемешайте с овощами и бульоном, в котором они тушились.

3. Уксус добавьте в пряности, полейте салат и дайте постоять. Заправьте маслом, посыпьте нарезанной зеленью петрушки и перемешайте. Незадолго до подачи к столу посыпьте крупно натертым сыром и мелко нарезанным луком-пореем.

Кушанья из муки

Бисквит из сгущенного молока «Звездопад»

250 г сгущенного молока, 1 стакан крахмала, 2 яйца.

1. Смешайте сгущенное молоко с крахмалом и взбитыми яйцами. Выпекайте в смазанной маслом форме в хорошо прогретой духовке 15–20 минут.

2. Этот бисквит легко превратится в чудный торт, если разрезать его на 3 части и смазать каждую из них кремом.

Песочный торт со смородиной «Летний букет»

400 г муки высшего качества, 250 г сливочного масла, 8 ст. л. холодной воды, 1 стакан кислого молока, 1 яйцо, соль по вкусу Для крема: 400 г сливочного масла, 2 стакана красной и стакана черной смородины, 2 стакана сахара.

Для глазури: 8 ст. л. сока смородины, 300 г сахарной пудры, 1 ст. л. горячей воды.

1. Приготовьте по основному рецепту слоеное тесто. Для крема масло растопите и взбейте. Смородину перетрите с сахаром (красную смородину отдельно от черной) и добавьте в масло полученный ягодный сироп. Все тщательно перемешайте.
2. Для ягодной глазури насыпьте сахарную пудру в миску и добавьте ягодный сок. Все разотрите до образования однородной массы. Готовое тесто разделите на шесть частей, раскатайте в тонкие пласты и выпекайте в духовке.
3. Готовые коржи смажьте кремом так, чтобы получились слои с красной и с черной смородиной и т. д. Сверху торт полейте ягодной глазурью и поставьте на 3 часа в холодильник.

Слоеное пирожное со сгущенным молоком «Цветочный квас»

1 стакан муки (с горкой), 75–80 г масла, 2 яйца, 120 г сахарной пудры, 0,5 апельсина (или мандарин), 1 ст. л. воды.

Для крема: 0,5 банки сгущенного молока, 100–150 г масла, 2 ст. л. коньяка или ликера.

1. Сделайте слоеное тесто, только положите в него одни яичные желтки, отделив их от белков, и цедру апельсина (мандарина) вместе с соком. Добавьте сахарную пудру.
2. Хорошо застывшее тесто раскатайте в пласт толщиной 4–5 мм и нарежьте в виде небольших звездочек.
3. Выпекайте на листе, смазав их сверху белком яиц. Украсьте пирожные кремом из хорошо взбитого со сгущенным молоком и ликером масла.

«Цитрусовый» торт

2 стакана муки, 3 яйца, 1 стакан сахара, 5 стакана апельсинового сока, цедра 1 апельсина, 250 г апельсинового джема, 2 мандарина.

1. Смешайте муку, яйца, сахар, апельсиновый сок, добавьте тертую цедру апельсина. Раскатайте пласт толщиной 1 см, выложите на смазанный маслом противень.

2. Выпекайте в духовке при температуре 180ºС 20–25 минут. Готовый корж слегка остудите, смажьте апельсиновым джемом и скатайте в рулет. Поверхность рулета слегка смажьте апельсиновым джемом и украсьте мандариновыми дольками.

Пирожки со сметаной и крабовыми палочками

400 г муки, 1 стакан кислого молока, 250 г сливочного масла, 1 яйцо.

Для начинки: 8 картофелин, 0,5 стакана сметаны, 6 крабовых палочек, 1 пучок укропа, соль по вкусу.

1. Замесите бездрожжевое слоеное тесто. Картофель отварите, помните со сметаной до получения однородной массы.

2. Крабовые палочки нарежьте кубиками и добавьте в картошку. Готовое слоеное тесто раскатайте в пласт толщиной 2 мм, с помощью формочек сделайте из него лепешки.

3. На середину каждой лепешки положите готовую начинку, защепите края лепешки и придайте пирожкам овальную форму. Поставьте пирожки в теплое место.

4. После этого выложите на противень, смазанный жиром, и поставьте в духовой шкаф на 25–30 минут.

Оладьи со сметаной

2,5 стакана муки, 500 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 30 г дрожжей, 4 яблока, 1 стакан сметаны, соль по вкусу.

1. Приготовьте тесто. Перед самой выпечкой добавьте в него очищенные от кожуры и нарезанные на мелкие кусочки яблоки.

2. Сметану смешайте с ложкой сахара и подавайте к готовым оладьям.

Кулич особый

1 кг муки, 750 г молока, 70 г дрожжей, 20 яиц, 500 г сахара, 700 г сливочного масла, 20 зерен кардамона, 10–15 капель лимонного масла, цедра лимона, соль по вкусу.

1. Молоко доведите до кипения и влейте в сухую муку, насыпанную горкой. Постепенно помешивая, тщательно замесите тесто и охладите его до температуры парного молока.

2. Затем введите в него уже запенившиеся дрожжи и поставьте опару в теплое место, накрыв тканью. Когда тесто поднимется, введите в него желтки всех яиц, растертые добела с сахаром. Тесто вновь тщательно вымесите и повторно поставьте подниматься.

3. В поднявшееся тесто добавьте теплое растопленное масло и вновь вымесите его со всей старательностью. Чем дольше вы будете месить тесто, тем вкуснее и пышнее получится кулич.

4. Формочки для куличей смажьте маслом, посыпьте мукой и каждую наполните тестом ровно до половины объема. Когда тесто в формочках поднимется, смажьте верх каждого кулича взбитой смесь белков и воды (на каждые 4 белка берется 1 ст. л. воды). Выпекайте в разогретой духовке.

Крендель маковый

1 кг муки, 1,5 л молока, 4 желтка, 175 г сахара, 50 г масла, 50 г дрожжей, 300 г мака.

1. Молоко подогрейте и налейте в миску, в которой будете месить тесто. Дрожжи накрошите в стакан, добавьте 1 ч. л. сахара и растирайте до образования жидкой кашицы.

2. Затем вылейте дрожжи в молоко (температура молока не должна превышать 35 градусов), добавьте половину муки и все взбейте. Тесто посыпьте сверху толстым слоем муки, накройте салфеткой, поставьте в теплое место, чтобы оно поднялось.

3. Спустя 2–3 часа (в зависимости от количества дрожжей), когда тесто уменьшится в объеме, замесите его. При замесе прежде всего положите остальную муку, соль, растертый с сахаром желток.

4. В самом конце добавьте растопленное масло и взбитый белок. Тесто месите до тех пор, пока оно не перестанет приставать к краям миски и рукам. Затем смажьте жиром (чтобы оно не покрылось корочкой) и дайте подойти еще раз в теплом месте.

5. В это время мак тщательно промойте и залейте горячей

водой, чтобы он набух. Затем воду слейте, пропустите мак через мясорубку или разотрите в неглазурованной глиняной посуде. Тесто разделите пополам.

6. На посыпанной мукой салфетке сделайте крендель, уложите его на лист и дайте снова подняться. Выпекайте 40 минут. Выньте из духовки, смажьте желтком, посыпьте маком. Выпекайте еще 15 минут.

Блины с яблоками

800 г муки, 4 яйца, 400 г сливочного масла, 3 стакана молока, 300 г яблок, 1 стакан сахара.

1. Разотрите желтки с мукой, постепенно добавьте молоко, соль, растопленное масло. Тщательно все перемешайте.

2. Выпекайте блины на горячих, смазанных маслом сковородах, наливая очень немного теста. Яблоки пропарьте на кипятке с добавлением сахара. Подавайте блины с охлажденными пареными яблоками.

Блины пшенные

400 г пшена, 400 г гречневой муки, 400 г пшеничной муки, 20 г дрожжей, 2 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара, жир для жаренья, растопленное сливочное или топленое масло.

1. Пшено промойте несколько раз в горячей воде, пока она не станет совсем прозрачной. Залейте его водой и сварите жидкую кашицу. Остудите, отмерьте 5 стаканов и смешайте с пшеничной мукой и дрожжами.

2. Перемешайте и поставьте в теплое место, чтобы тесто поднялось. Затем к нему добавьте гречневую муку, соль и сахар, вымесите тесто до гладкости и дайте подняться.

3. За 25 минут до выпечки блинов разведите тесто кипятком до густоты. Тесто выливайте большой деревянной ложкой на раскаленную и смазанную топленым или сливочным маслом сковороду, обжаривайте с двух сторон до образования золотистой корочки. Готовые блины промаслите.

Блинчики по-московски

1 л кефира, 2 яйца, 3–4 стакана муки, 0,5 стакана

сахара, 0,5 стакана растительного масла, 1 кусочек свиного сала (50–70 г), сода, соль по вкусу.

1. Яйца разотрите с сахаром. Добавьте муки. Размешайте так, чтобы не было комков. Постепенно вливайте кефир (маленькими порциями). Добавьте растительное масло и соду. Снова перемешайте.

2. Сковороду разогрейте, смажьте жиром и обжаривайте блинчики с обеих сторон. Подавайте со сметаной или йогуртом.

Блинные трубочки с икрой

0,5 кг пшеничной муки, 40 г дрожжей, 4 яйца, 3 ст. л. сахара, 1 л молока, 2 стакана растительного масла, соль по вкусу.

Для начинки: 1 банка красной или черной икры.

1. В дрожжи влейте молоко, добавьте туда же половину муки, указанной в рецептуре, все перемешайте и поставьте в теплое место на 1 час. Дождитесь, пока тесто не увеличится в объеме, по крайней мере, в два раза.

2. Смешайте сахар с яйцами и влейте полученную смесь в опару, т. е. в увеличившееся тесто, добавьте туда же растительное масло и все хорошо перемешайте. Засыпьте в тесто вторую половину муки и, снова все перемешав, влейте молоко, которое должно быть не холодным, а немного подогретым. Во второй раз поставьте тесто подходить на час.

3. Когда тесто подойдет и увеличится в объеме в 2–3 раза, «осадите» его – хорошо размешайте. Снова оставьте его в теплом месте на полчаса. Когда это время пройдет, смело можете приступать к выпеканию блинов. На каждый блин положите немного (2–3 ч. л.) икры и закатайте его в виде трубочки.

Блинчики из манной крупы «Робинзон»

4 стакана молока, 0,5 стакана манной крупы, 1 стакан муки, 5 яиц, 3 ст. л. сливочного масла, растительное масло, соль, сахар по вкусу.

1. Сварите очень жидкую манную кашку, пока она еще горячая, добавьте сливочное масло. Остудите, положите в кашу соль, яичные желтки и муку и размешайте, чтобы не было

комочков.

2. Яичные белки взбейте с сахаром и осторожно добавьте в готовое тесто. Жарьте блинчики с двух сторон на растительном масле.

Торт с масляным кремом «Полосатик»

1,25 стакана муки, 3/4 стакана сахара, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 пакетик ванильного сахара, 4 яйца, 1 ст. л. какао, 50 г сливочного масла или маргарина, 2 ст. л. молока.

Для глазури: 1 стакан сахара, 0,5 стакана воды, 4 ст. л. какао, 2 ст. л. масла.

Для крема: 2 стакана молока, 2 ч. л. манки, 200 г сливочного масла, пакетик ванильного сахара.

1. Яйца взбейте с сахаром до получения пышной массы. Добавьте в муку разрыхлитель, какао, масло или маргарин, молоко. Все хорошо перемешайте, выложите тесто в смазанную сливочным маслом или маргарином сковороду. Поставьте в разогретую до 200ºС духовку и выпекайте 30 минут.
2. Для крема доведите молоко до кипения, непрерывно помешивая, введите манку и поварите 5 минут на медленном огне, не переставая помешивать. Снимите с огня, остудите. Добавьте масло, ванильный сахар и взбейте до получения однородной массы.
3. Для глазури смешайте сахар с водой и какао, поставьте на огонь и варите, не доводя до кипения, до полного растворения сахара. Добавьте сливочное масло, остудите.
4. Корж выньте, остудите, разрежьте на 3 части. Нижний густо намажьте кремом, накройте другим коржом, намажьте его кремом, сверху положите третий корж. Смажьте оставшимся кремом торт со всех сторон, сверху облейте глазурью и поставьте в холодильник на 5 часов.

Десерты

Рис с фруктами

200 г риса, 200 г сметаны, 150 г кураги, 100 г изюма, 100 г яблок, 5 яиц, 70 г маринованного винограда, 3 ст.

л. меда.

1. Рис промойте и залейте небольшим количеством воды. Доведите до кипения, накройте крышкой и варите на слабом огне до готовности. Затем откиньте на сито и промойте холодной водой.

2. Курагу и изюм промойте, залейте горячей водой, варите на слабом огне 3 минуты.

3. Слейте воду, немного подсушите сухофрукты. Яблоки очистите от кожуры, нарежьте кубиками. Маринованный виноград откиньте на сито. Охлажденную сметану взбейте с подогретым медом.

4. Соедините все и заправьте сметанным соусом. Уложите салат на блюдо и украсьте изюмом, курагой и ягодами винограда.

Яблоки печеные

6 яблок, 150 г брусники, 4–6 ст. л. сахара Для сиропа: 250 г воды, 150 г сахара, 150 г брусники, сердцевины яблок.

1. Яблоки промойте, выемкой вырежьте сердцевину так, чтобы не было сквозного отверстия. Бруснику переберите, промойте, смешайте с сахаром и заполните ею яблоки.

2. В сотейник или противень налейте немного воды. Запекайте яблоки в духовке до готовности. Яблочные сердцевины и бруснику отварите в воде, процедите, сварите сироп и залейте им готовые яблоки.

Мороженое с клюквенным соком и ягодами

100 г сливочного мороженого, 100 г клюквенного морса, 1 ст. л. клубники, 1 ст. л. черники.

Мороженое взбейте с ягодами миксером, вылейте в фужер и залейте клюквенным морсом.

Фрукты с мороженым «Наваждение»

0,5 ст. л. консервированных ананасов, 0,5 ст. л. мандаринов, 150 г сливочного мороженого, 1 ст. л. вишневого сиропа, 1 ст. л. варенья из черной смородины.

1. Консервированные ананасы и мандарины положите в бокал, в миксере взбейте мороженое, вишневый сироп и варенье. Залейте этой смесью фрукты в бокале.

Пудинг ореховый

300 г творога, 100 г сливочного масла, 100 г сметаны, 100 г манной крупы, 0,5 л молока, 4 яйца, 50 г панировочных сухарей, 0,5 стакана сахара, по 1/4 стакана грецких орехов и миндаля, горсть темного изюма или кураги, соль по вкусу.

1. Сварите густую манную кашу на молоке, смешайте ее с растертым творогом, сметаной, яйцами, размягченным маслом, сахаром и солью.
2. Массу хорошенько вымешайте и добавьте в нее измельченные орехи и размоченный изюм, затем выложите в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму и запеките в духовке.

Клубника с хлопьями

3 ст. л. овсяных хлопьев, 3 ст. л. воды, 300 г свежей клубники, 1 ст. л. сгущенного молока, 1 ст. л. пчелиного меда (или сахара), 0,5 лимона, 1 ст. л. тертых орехов.

1. Овсяные хлопья замочите в воде на ночь. Клубнику переберите, промойте и пропустите через мясорубку. Все компоненты перемешайте (можно миксером).
2. Десерт посыпьте тертыми орехами.

Козинаки подсолнечные

100 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 5 стаканов семечек подсолнечника.

1. Семечки подсолнечника промойте, высушите и поджарьте на сухой сковороде без соли. Затем очистите их. Растопите в миске масло и всыпьте в него сахар. Держите массу на огне до тех пор, пока она не станет коричневой.
2. Добавьте семечки и хорошо все перемешайте. Влейте горячие козинаки в формы и оставьте остудиться.

Десерт из банана, яблок и изюма

4 банана, 2 киви, 2 яблока, 2 ст. л. изюма, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока.

1. Бананы и киви очистите, нарежьте тонкими кружочками и красиво выложите их на неглубокой тарелке. Яблоки, удалив из них косточки, мелко нарежьте.
2. Изюм тщательно промойте. Перемешайте кружочки бананов и киви, измельченные яблоки и изюм.
3. Смешайте сметану, сахар и лимонный сок и полейте полученным соусом фрукты. Перед тем как подать салат на стол, поставьте его на полчаса в холодильник.

Суфле яблочное

7-8 яблок, 50 г растительного масла, 80 г сливочного масла, 6 яиц, 3 ст. л. манной крупы, 0,5 стакана сахара, 1 стакан молока.

1. Яблоки очистите и пропустите через мясорубку, соедините с манной крупой, сахаром и сырыми желтками, добавьте половину растопленного сливочного масла и взбитые в крепкую пену белки.
2. Все это слегка помешайте, выложите в смазанные растительным маслом формочки и на пару доведите до готовности. Суфле подается к столу с маслом.

Напитки

Зеленый чай с листьями вишни

2 ст. л. зеленого чая, 1 лимон, 10 г листьев вишни, 1 л воды, сахар по вкусу.

1. Молодые листья вишни промойте холодной водой, просушите в темном теплом месте, измельчите.
2. Вскипятите воду. Приготовьте заварочный чайник, обдайте кипятком и засыпьте в него вишневые листья и чай. Чай должен настояться 5 минут, для этого накройте заварочный чайник крышкой и поставьте в теплое место.
3. Лимон очистите от кожуры и выдавите из него сок, влейте

его в чай перед употреблением. В последнюю очередь добавьте сахар по вкусу.

Чай из розы и шиповника

50 г лепестков розы, 2 ст. л. цвета шиповника, 1 ч. л. ванили, 1 л воды, сахар по вкусу.

1. Заварите этот великолепный цветочный чай в керамической посуде. Вскипятите воду и обдайте кипятком посуду.
2. Промойте холодной водой лепестки розы и шиповника, затем слегка подсушите. Засыпьте их в заварочный чайник и залейте кипящей водой. Настаивайте 10–15 минут, после чего можете пить.
3. Добавьте в чай сахар, предварительно смешанный с ванилью. Розовый чай можно пить холодным, он обладает жаждоутоляющим и тонизирующим свойствами.

Напиток из газировки с лимонами

3 небольших лимона, бутылка «Нарзана», бутылка «Фанты» или «Пепси», кубики льда, 1 ст. л. меда.

1. Выжмите сок из лимона и смешайте его с минеральной или газированной водой, добавьте немного меда.
2. Хорошо взбейте коктейль миксером и разлейте полученный напиток в стаканы. Наденьте на стаканы кружочки лимона и бросьте в них кусочки льда, не забудьте воткнуть в них соломинку.

Сок «Цитрусовый»

1 апельсин, 1 мандарин, 1 лимон, 1 грейпфрут.

Выжмите сок из этих фруктов или разделите очищенные плоды на дольки, выньте из них зернышки и отожмите сок через чистую марлю, добавьте по вкусу сахарный сироп.

Напиток из томатного и яблочного сока «Непредсказуемый»

1 стакан томатного сока, 1 стакан яблочного сока, 1 стакан газированной воды, 1 белок, кубики льда.

Соки и яичный белок взбейте в миксере, разлейте в два бокала и долейте газированной воды, добавьте кусочки льда.

Напиток брусничный

0,5 кг брусники, 200 г сахара, 2–3 л воды, 1 щепотка ванили и корицы.

1. Пропустите бруснику через соковыжималку, слейте сок в отдельную емкость. Брусничный жом положите в кастрюлю, залейте водой и варите около получаса.
2. Процедите и в чистый отвар положите сахар, влейте сок и бросьте ваниль и корицу. Кипятите не более 2 минут. Охладите. Подавайте со льдом.
3. Аналогичным образом варите морсы из любых фруктов. Можете добавлять в них лимонный сок, цедру цитрусовых и прочие пряности, в зависимости от того, какой морс вам больше нравится, – кисленький или сладкий, с горчинкой или ароматом пряностей или, быть может, с запахом мелиссы, полыни…

Напиток яблочно-апельсиновый

0,5 стакана яблочного сока, 0,5 стакана апельсинового сока, 1 яйцо, 1 лимон, 3 ст. л. сахара.

1. Сок из лимона выдавите в небольшую, но глубокую посуду. Туда же разбейте яйцо и добавьте сахар. Взбейте полученную смесь миксером до полного растворения сахара.
2. Затем влейте апельсиновый сок, не переставая взбивать коктейль. А в завершение, не спеша, добавьте яблочный сок. Еще раз взбейте коктейль до однородного состояния.
3. Коктейль охладите и подайте в высоких и тонких стаканах со специальной соломкой. Украсьте стакан сахарным «инеем». Для этого опустите края стакана в апельсиновый сок, а затем в сахар или сахарную пудру. А на стакан можете надеть кружочек лимона, слегка разрезав его по радиусу.

Глава 8
Скорпион

Водным знакам Скорпионам, являющимся предметом управления планеты Плутон, присущи такие качества, как хитрость, честолюбие, а также злопамятность. Они большие любители веселых, шумных компаний и умеющих задеть колкостью собеседников. Эти битвы требуют затрат энергии и сил. Без продуктов, содержащих железо, натрий, кальций, а также витамины С, В и Е, им не обойтись.

К тому же у Скорпионов возникают скрытые воспалительные процессы, при которых необходимо очищение крови. В этом как раз и помогут вышеназванные элементы и витамины, а продуктами, их содержащими, являются говядина (или другое нежирное мясо, говяжья печень, злаки). Мясо рекомендуется тушить с добавлением базилика и крапивы.

К еде они не так требовательны, больше обращают внимание на то, сколько внимания им уделяют. Любят и традиционную кухню, и экзотику. Для них главное не что, а как. В отличие от людей, рожденных под другими знаками, Скорпионы имеют крепкое здоровье и много энергии. Они менее всего подвержены каким-либо хроническим заболеваниям, так что главным врагом для них является простуда. продукты, рекомендуемые скорпионам:

Мясо: моллюски;

Фрукты: арбуз, грейпфрут;

Овощи: лук-шалот, морковь, тыква, хмель, перец, лук, редис;

Специи: цитрон, базилик, кардамон, кориандр, ваниль, шалфей, женьшень;

Напитки: молоко, шампанское, мускат.

Молочные продукты нужно употреблять в меру, так же как и хрен, и горчицу. А вот свеклу, репу, морковь и капусту, напротив, есть сколько угодно. Морепродукты тоже можно есть без ограничения.

Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком скорпиона

Закуски

«Полосатый огурец»

300 г огурцов.

1. Вымойте свежие огурчики и удалите кончики, которые могут оказаться горькими.
2. Теперь ножом сделайте несколько глубоких продольных надрезов и удалите полоски-шкурки между ними так, чтобы огурец стал полосатым.
3. Если хотите, украсьте такими огурчиками блюда с салатами.

Кораблики из дыни

1 дыня, 300 г сервелата.

1. Выберите небольшую дыньку, разрежьте ее пополам и удалите семена. Разрежьте каждую половинку сначала на четыре части (для удобства), а затем каждую часть – на более мелкие дольки.
2. Нарежьте тоненькими кружочками сервелат, проколите с двух сторон и наденьте на деревянную палочку (вспомните детство: действуйте точно так же, как если бы вы сооружали парус на мачте для бумажного кораблика).
3. Воткните «парус» в дольку дыни и украсьте получившимся у вас «корабликом» блюдо.

«Закуска моряка» из раков и моркови

20 раков, 2 морковки средней величины, 2 шт. репчатого лука, 1 пучок зелени петрушки, укропа, 2 ст. л. соли, лавровый лист.

1. Раков промойте как следует в холодной воде и положите в кастрюльку. Нарежьте морковь и лук, мелко порубите зелень

петрушки и укропа.

2. Положите все это в кастрюлю, залейте 7–8 стаканами кипяченой воды, добавьте лавровый лист и варите 10–15 минут. Подавайте раков горячими в глубокой миске в том отваре, в котором они варились.

Крабовые кусочки с сыром

200 г мяса консервированных крабов, 3–5 ст. л. оливкового масла, 100 г сыра, 150 г маринованного лука, 250 г сырой кольраби (тонкие листья), соус «Шантильи».

Для соуса: 300 г майонеза, сок лимона, 100 г сгущенного молока.

1. Крабовое мясо нарежьте небольшими кубиками, поджарьте на оливковом масле до золотистого цвета. Кольраби и сыр нарежьте кубиками.

2. Наденьте подготовленные компоненты на пластмассовую шпажку вперемешку. Подавайте с соусом «Шантильи» к джину с тоником.

3. Для соуса «Шантильи»: майонез смешайте с соком лимона, добавьте сгущенное молоко, тщательно все перемешайте и подавайте соус охлажденным в соуснике.

Первые блюда

Борщ из карасей с капустой

800 г карасей, 1 морковь, 1 головка лука, 1 кг свежей капусты, 2 свеклы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, уксус, перец горошком по вкусу.

1. Приготовьте и процедите пряный отвар. В кипящий отвар положите нашинкованную крупными кусками капусту и мелко – свеклу. Хорошо проварите овощи.

2. Обжарьте в растительном масле лук, перед окончанием жаренья посыпьте его мукой. Добавьте лук в отвар, затем уксус и прокипятите.

3. Карасей посолите, обваляйте в муке или сухарях, обжарьте с обеих сторон. Опустите их в борщ и вскипятите. Подайте борщ, положив в каждую тарелку рыбу и измельченную зелень.

Суп «Ленивчик» из капусты, картофеля и помидоров

100 г капусты, 2 картофелины, 1 помидор, 1 л бульона, 2 ст. л. масла, соль по вкусу.

1. Картофель, морковь, помидор очистите и нарежьте кубиками, положите в кастрюлю.
2. Затем добавьте бульон и тушите до готовности. Капусту отварите в подсоленной воде и пропустите через мясорубку. После чего смешайте с овощами, залейте отваром и дайте вскипеть.
3. Проварите еще немного, затем потолките содержимое толкушкой. В закипевший суп добавьте сливочное масло и зелень.

Борщ «Постный» с овощами

800 г карасей, 1 морковь, 1 головка лука, 1 кг свежей капусты, 2 свеклы, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. уксуса, перец горошком, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки и укропа.

1. Приготовьте и процедите пряный отвар. В кипящий отвар положите нашинкованную крупными кусками капусту и нашинкованную свеклу.
2. Хорошо проварите овощи. Обжарьте в растительном масле мелко нашинкованную луковицу, перед окончанием жаренья, посыпьте лук мукой. Добавьте лук в отвар, добавьте уксус и прокипятите.
3. Карасей посолите, обваляйте в муке или сухарях, обжарьте с обеих сторон. Опустите их в борщ и вскипятите один раз. Подайте борщ, положив в каждую тарелку рыбу и посыпав зеленью петрушки и укропа.

Вторые блюда

Овощи «Огород на столе»

1 небольшой кочан капусты, 1 некрупный кабачок, 3 головки лука, 2 моркови, 1 стакан вареного риса, 50 г топленого масла, 250 г майонеза, соль по вкусу.

1. Лук и морковь пассируйте в топленом масле, перемешайте

с вареным рисом, посолите. Кабачок очистите, нарежьте кольцами, выньте сердцевину.

2. Капусту разберите на листья, сделайте из них круги по форме горшочков и уложите: капустный лист, на него кольцо кабачка с фаршем из риса с овощами посередине, сверху полейте майонезом.

3. Затем все опять сложите в той же очередности до краев горшочка. Поставьте горшочки в разогретую духовку.

Глазунья «Дачная феерия» с сухарями

8-10 яиц, 6 сухарей, 30 г масла, 1 пучок зеленого лука, соль, перец, специи по вкусу.

1. Чтобы ваша яичница вышла удачной, возьмите глубокую сковороду, смажьте дно и стенки маслом.

2. Мелко нарубите сухари, почти до крошки, посыпьте ими дно и стенки сковороды.

3. Яйца вбивайте по одному, отдельно каждое посолите, поперчите, посыпьте специями и положите по небольшому кусочку сливочного масла. Как только яйца поджарятся, посыпьте их зеленым луком и подавайте к столу.

Раки с лимоном и чесноком

3-5 кг очищенных от панцирей раков, 2–3 больших зубчика чеснока, 1 лимон, 1,5 л воды, 100 г оливкового масла, 5 яиц, красный перец на кончике ножа, 1 пучок мелко нарубленной зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Мясо раков нарежьте и опустите в кипящую подсоленную воду. Варите в течение 10–15 минут.

2. Затем воду слейте и остудите мясо раков. Зубчики чеснока очистите и нарежьте как можно мельче, смешайте с солью и красным перцем. В сковороде разогрейте оливковое масло, положите в него чеснок с солью и перцем и, быстро помешивая, поджарьте 1 минуту.

3. Яйца разбейте в отдельную миску и взбейте венчиком. Лимон обдайте крутым кипятком и мелко нарежьте вместе с кожурой. Духовку нагрейте до 200–250 градусов.

4. Остывшее мясо раков положите в жаростойкую посуду, полейте чесночным маслом, положите сверху мелко нарезанный лимон, залейте яйцами и посыпьте сверху зеленью петрушки.

5. Запекайте в духовке 10 минут. Затем разрежьте на прямоугольные кусочки и подавайте на стол. Это блюдо также идеально подойдет к сухому беломувину. Попробуйте, и сами убедитесь в этом.

Запеканка из картофеля с морской капустой

4-5 шт. картофеля, 1 головка лука, 200 г консервированной морской капусты, 5 перышек зеленого лука, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 3 яйца, 1 болгарский сладкий перец, соль по вкусу.

1. Картофель сварите в «мундире», очистите и нарежьте небольшими кубиками. Репчатый лук мелко нарежьте.
2. Морскую капусту, лук и сладкий перец, предварительно нарезанный тонкими полосками, посолите и слегка обжарьте в растительном масле.
3. Смешайте с картофелем, залейте сырыми яйцами и выпекайте в сильно разогретой духовке 20 минут. Готовое блюдо посыпьте зеленью петрушки, украсьте дольками вареного яйца и перышками зеленого лука.

Яичница «Сказка» с молоком

6 яиц, 0,5 л молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

1. Смешайте ингредиенты для этого блюда. Возьмите небольшую кастрюлю, смажьте ее стенки маслом и вылейте в нее смесь из яиц.
2. Кастрюлю поставьте в другую, покрупнее, наполненную горячей, но не кипящей водой.
3. Накройте маленькую кастрюлю крышкой. Варите яичницу до готовности. Подавайте к столу в охлажденном виде.

Омлет с селедкой

2 селедки, 5 яиц, 2/3 ст. молока, 1 головка лука, сливочное масло, соль, молотый перец по вкусу.

1. Очистите сельдь, выпотрошите ее и очистите от костей и

кожи. Голову и хвост от одной рыбы не выбрасывайте, а вымойте и отложите.

2. Одну сельдь пропустите через мясорубку, а другую нарежьте на небольшие кусочки. Лук мелко нарубите и обжарьте в сливочном масле до золотистого цвета.

3. Яйца взбейте с солью и перцем, добавьте молоко и залейте этой смесью жареный лук. Когда омлет начнет запекаться, положите в него селедочный фарш, равномерно распределите его вилкой и накройте сковородку крышкой, чтобы омлет запекся окончательно.

4. Затем выложите омлет на блюдо, сверху положите кусочки сельди, придав им форму целой рыбы. Как раз сейчас вам и пригодятся хвост и голова от одной селедки: для полноты картины приложите их к «рыбе». Посыпьте омлет с селедкой молотым перцем.

Овощи в горшочках со сливками

2 кабачка, 4 патиссона, 400 г тыквы, 1 л сливок, 100 г сахара, 100 г муки, соль по вкусу.

1. Овощи мелко нарежьте, перемешайте и выложите в горшочки.

2. Сливки вскипятите с сахаром, залейте ими овощи и поставьте в духовку.

3. За 10 минут до полной готовности введите в каждый горшочек муку, разведенную в небольшом количестве холодной воды.

«И ерши хороши»

700 г ершей, 2 головки репчатого лука, 7–8 горошин черного перца, 250 г растительного масла, лавровый лист, 3 корня сельдерея, соль и молотый перец по вкусу.

1. Ершей выпотрошите с помощью ножниц, тщательно промойте под проточной водой и обсушите. На дно кастрюльки вылейте часть масла, добавьте нарезанные лук и коренья сельдерея и выложите один слой рыбы.

2. Затем опять насыпьте измельченные лук, коренья и лавровый лист, залейте маслом и выложите слой рыбы – и так несколько слоев. Сверху поместите нарубленный лук, коренья сельдерея и горошины перца, залейте остатками масла и

прокипятите все это на умеренном огне в течение 40 минут.

3. Затем поставьте кастрюльку в разогретую духовку и подержите там в течение 2 часов при температуре 150 градусов. В результате получатся великолепные «шпроты», которые можно переложить в банку и поставить в холодильник. Подавайте к столу в холодном виде.

Окунь с листьями ольхи и березы

1 кг морского окуня, листья ольхи или березы, соль по вкусу.

1. Рыбу очистите, выпотрошите и отделите от костей, затем нарежьте на порционные куски и натрите солью.

2. Каждый кусок отдельно оберните листьями ольхи или березы, заверните в алюминиевую фольгу и закопайте в горячую золу. Через 40–50 минут рыба будет готова.

Язь с помидорами «Прекрасное утро»

Язь весом 1,5 кг, 1 пучок зелени петрушки и укропа, 500 г помидоров, 150 г майонеза, соль, красный молотый перец по вкусу.

1. Язя обработайте и заправьте по аналогии с предыдущим рецептом, только с майонезом смешивайте нарезанные кружочками помидоры и порубленную зелень петрушки и укропа.

2. Язя обвяжите шпагатом и заверните в несколько слоев мокрой бумаги. В горячей золе язь готовится минут 40, после чего подавайте его немного остывшим к столу.

Рыба с огурцами «Приятная свежесть»

Голавль весом 1,5 кг, немного зелени петрушки и укропа, 400 г свежих огурцов, 150 г майонеза, соль, черный молотый перец.

1. Голавля выпотрошите и тщательно промойте изнутри. Огурцы нарежьте мелкими кубиками, заправьте сметаной, измельченной зеленью, все это посолите и поперчите.

2. Приготовленным фаршем-соусом начините брюшную полость рыбы. После чего рыбу перевяжите капроновым шнуром и

оберните в несколько слоев мокрой бумаги, закопайте в горячую золу. Через 40 минут голавль с огуречным соусом внутри будет готов.

Рагу «Грибное лукошко» с картофелем

200 г свежих опят, 100 г рыжиков, 5 картофелин, 1 морковь, 1 свекла, 1 головка лука, 4 ст. л. сливочного масла или маргарина, 4 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сметаны, лавровый лист, черный молотый перец и соль по вкусу.

1. Опята и рыжики нарежьте небольшими кубиками и слегка обжарьте в сливочном масле. Отдельно пожарьте картофель, свеклу, морковь, нарезанные небольшими кубиками.

2. Репчатый лук очистите, нарежьте колечками и обжарьте на растительном масле до золотистого цвета. Подготовленные овощи и грибы сложите в кастрюлю, посолите, поперчите, добавьте томатную пасту и 1 стакан горячего куриного бульона.

3. Тушите рагу 40–60 минут на медленном огне. В конце тушения заправьте рагу сметаной и добавьте лавровый лист. Готовое рагу подавайте с картофельным пюре и отварными макаронами.

Морской гребешок в корзиночках

350 г морского гребешка, квас, 4 картофелины, 1 банка зеленого горошка, 2 яйца, 2 свежих огурца, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, горчица желтая, 1 пучок зелени, щепотка соли.

Для корзиночек: 50 г мякоти морского гребешка, 0,5 л молочного соуса, 1 стакан тертого французского сыра, 2 ст. л. сливочного масла, соль и перец молотый по вкусу.

1. Мясо вареного гребешка и огурцы мелко нарежьте. Белок и зеленый лук нашинкуйте, желток разотрите с горчицей, сметаной, солью, сахаром и разведите квасом.

2. Добавьте гребешок и огурцы и все перемешайте. Перед подачей посыпьте зеленью и подайте корзиночки с мясом из морского гребешка.

3. Для корзиночек замесите тесто. Отварите мякоть морского

гребешка и мелко его измельчите, подливая молочный соус. Посолите и поперчите по вкусу. Выложите тесто и начинку в форму. Сверху обмажьте размягченным сливочным маслом, посыпьте тертым сыром и выпекайте.

Салаты

Салат из креветок, шампиньонов и картофеля

250 г креветок, 250 г картофеля, 4 яйца, 2 головки лука, 2 лимона, 150 г оливок, 100 г моркови, 100 г маринованных шампиньонов, 200 г сметаны, соль по вкусу.

1. Креветки отварите в подсоленной воде с луковицей, затем очистите и измельчите. Отварите картофель. Слейте воду и подсушите его на слабом огне.

2. Дайте остыть и нарежьте небольшими кубиками. Отварите яйца, очистите и порежьте тонкими дольками. Оливки и шампиньоны откиньте на сито.

3. Морковь отварите, очистите и измельчите. Смешайте все компоненты, посолите по вкусу.

4. Сметану охладите и смешайте с соком одного лимона. Лимонный соус тщательно взбейте и заправьте им салат. Уложите салат на блюдо и украсьте тонко нарезанным лимоном.

Салат с курагой и черносливом «Под пряным соусом»

2 ст. л. изюма, 2 ст. л. чернослива, 2 ст. л. кураги, 2 банана, 1 груша, 1 ст. л. молотых грецких орехов, 1 ст. л. молотых миндальных орехов, 2 ст. л. сахара, 1/4 стакана красного сухого вина, корица и кардамон.

1. Изюм, курагу, чернослив промойте, залейте водой и отставьте на 8 часов. Чернослив разрежьте, удалите из него косточки.

2. Бананы очистите, нарежьте колечками. Грушу нарежьте тонкими ломтиками.

3. В вино добавьте сахар, корицу, кардамон и доведите до кипения на медленном огне. Как только вино с пряностями закипит, залейте им перемешанные кусочки бананов, груши, кураги, чернослива, изюм, добавьте молотые орехи и все

перемешайте.

4. Поставьте салат в холодильник на три часа. Подавайте к столу холодным.

Салат с селедкой и яблоками «Рижские каникулы»

10 яиц, 200 г филе сельди, 1 головка репчатого лука, лук-порей, 2–3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. 9 %-ного уксуса, небольшое яблоко, перец черный молотый по вкусу, 1 булка.

1. Сварите яйца вкрутую, разрежьте их на 2 части. Прокрутите филе сельди через мясорубку вместе с порезанной на куски булкой, а также с кусочками лука и яблока.

2. Добавьте по вкусу перец, уксус, растительное масло. Тщательно все перемешайте, разложите понемногу в половинки яиц и посыпьте сверху зеленью.

Слоеный салат «Изюминка»

30 раков, 500 г зеленого салата, 8 яиц, 500 г свежих огурцов, 300 г майонеза, 150 г изюма, 1 ст. л. сахара, 1 пучок зелени петрушки и сельдерея.

1. Яйца и раков отварите в одной посуде. Яйца нарезаются кубиками, а раковые шейки и клешни остаются целиком. Огурцы и зеленый салат нашинкуйте тонкой соломкой.

2. Салат выкладывайте в салатницу слоями: первый слой состоит из огурцов и зеленого салата, затем уложите слой яиц и мяса раков, затем слой изюма. Все это густо залейте майонезом и вновь выкладывайте слои в той же очередности.

3. Готовое блюдо по краю украшается веточками зелени, а сверху – изюмом.

Салат из рыбы и раков с овощами «Плавающие кораблики»

20 раков, 500 г рыбы, 2 средних яблока, 2 яйца, 200 г кабачков, 250 г майонеза, 5–6 свежих огурцов, 300 г горчичного салата, 1 ст. л. сахара.

1. Рыбу, раков, яйца отварите, клешни и шейки раков очистите. Кабачки очистите от кожицы и семечек, нарежьте

полосками в палец, положите в дуршлаг и опустите в кастрюлю с подсоленной кипящей водой.

2. Сварите, но следите, чтобы кабачки не переварились (они должны быть прозрачными, но не совсем мягкими).

Рыбу и яблоко нарежьте крупными кубиками, кабачки и часть раков – помельче. Огурцы нашинкуйте соломкой, так же обработайте часть листьев вымытого и обсушенного салата.

3. Салат, огурцы заправьте майонезом, перемешайте и уложите вперемешку с рыбой, раками и кабачками, залейте еще раз майонезом, смешанным с 1 ст. л. сахара.

4. Положите сверху листья салата, а на них яйца, разрезанные на две половинки, на каждую из которых положите оставшееся мясо раков.

5. Этот салат должен выглядеть, как плавающие кораблики на волнах.

Салат из рыбы и капусты с имбирем

500-700 г филе свежей рыбы, 1 лимон, 1 головка лука, 2 ч. л. имбиря, черный молотый перец, 1 пучок молодого зеленого лука, 2 помидора, 200 г капусты, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени петрушки, 100 г горчичного салата, 250 г майонеза, соль по вкусу.

1. Рыбу нарежьте небольшими кубиками (примерно 3 см), посолите и сбрызните соком одного лимона, поперчите. Репчатый лук очистите и нарежьте тонкими колечками, смешайте с мясом рыбы.

2. Поставьте в холодильник на 30 минут. Чеснок и зеленый лук покрошите как можно мельче. Помидоры нарежьте кубиками. Капусту нашинкуйте тонкими полосками.

3. Горчичный салат помойте, обсушите на полотенце и выстелите дно салатницы. В отдельную посуду выложите кусочки рыбы, лук, чеснок, помидоры, капусту, имбирь, слегка посолите и тщательно перемешайте с майонезом.

4. Выложите в салатницу, сверху посыпьте мелко рубленой зеленью петрушки и украсьте помидорными колечками.

Салат «Путь к сердцу» из моркови, капусты и яблок

2 крупные моркови, 200 г капусты, 1 небольшая головка лука, 1 крупное яблоко, 4 ст. л. растительного

масла, уксус, сахар, соль, перец по вкусу.

1. Капусту тонко нашинкуйте и выложите на дно салатницы. Помните ее рукой до появления сока. Чуть присолите и добавьте сахар. Снова помните рукой, поперчите и сбрызните уксусом.

2. Дайте капусте постоять 20–30 минут. Натрите на мелкой терке морковь и выложите ее в посуду с капустой. Натрите на крупной терке яблоко, очищенное от кожуры и переложите в салатницу.

3. Лук мелко нарежьте и удалите горечь, залив его на 1–2 минуты крутым кипятком.

Перемешайте капусту, морковь, яблоко и лук. Добавьте по вкусу соль, перец, сахар, уксус и залейте растительным маслом.

Салат из грецких орехов с сыром

1 ст. очищенных грецких орехов, 0,5 стакана тертого твердого сыра, 3 зубчика чеснока, 2 шт. листьев лопуха, 5 листьев крапивы, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

1. Ядрышки орехов обжарьте, счистите шелуху и растолките. Сыр натрите на мелкой терке. Молодые листья лопуха и крапивы тщательно вымойте, обдайте кипятком, обсушите и пропустите через мясорубку.

2. Смешайте все компоненты со сметаной и все готово.

Салат с перцем «Хорошее настроение»

6 красных сладких перцев, 2 листика щавеля, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 ч. л. липового меда, 0,5 стакана растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.

1. Перец вымойте, разрежьте вдоль, удалите семечки и прожилки. Щавель нарежьте соломкой. Грецкие орехи мелко нарубите ножом.

2. Все перемешайте, добавьте мед и заправьте растительным маслом. Ешьте салат 2 раза в день в течение месяца, чтобы вернуть бодрость и здоровье.

Кушанья из муки

Песочный торт со сметаной и сливками «Маэстро»

Для песочного теста: 2 стакана пшеничной муки, 300 г маргарина, 1 стакан сахара, 2 яйца.

Для крема: 250 г сгущенного молока, 400 г сливочного масла, 1 ст. л. коньяка, ванилин.

Для начинки: 5–6 яблок, цедра 1 лимона, 1 стакан малинового желе, 2 стакана сливок, 0,5 стакана орехов.

1. Муку смешайте с сахаром, порубите ножом вместе с маслом, введите взбитые яйца, не прекращая рубить, а затем все компоненты быстро смешайте в однородную массу и поставьте в холодильник на полчаса.
2. После этого все тесто пропустите через мясорубку, но без ножа, выложите на лист и запекайте в духовке до получения коричневой крошки, но при этом не забывайте помешивать, чтобы крошка не пригорела. Остудите ее и добавьте в крем.
3. Одну часть полученной массы выложите в плоскую посуду, придайте ей форму круглого торта, переложите дольками яблок, предварительно потушенными, посыпьте лимонной цедрой, а сверху выложите оставшуюся массу.
4. На поверхности торта с помощью чайной ложки сделайте круглые ямки и заполните их остывшим клюквенным желе, а края торта обсыпьте поджаренными и измельченными орехами.
5. Взбейте сливки с 2 стаканами сахара и ванилина, затем выдавите их через фигурный наконечник кондитерского шприца вокруг ямочек из желе.
6. Для крема банку со сгущенным молоком проварите в течение трех часов, остудите и по частям добавьте его к взбитому маслу. Потом, продолжая взбивать, введите ванилин и коньяк.
7. Яблоки очистите, нарежьте дольками, выложите их на лист, долейте немного воды, перемешайте с 1 ст. л. сахара и тушите в духовке до мягкости, следя за тем, чтобы при этом они сохранили форму.
8. Желе приготовьте из стакана клюквенного сока с добавлением стакана кипятка, 2 ст. л. сахара и 2 ч. л. ложек разбухшего желатина.

Пирожное с яблочной начинкой

200 г муки, 100 г сахара, 100 г масла, 1 яйцо, соль на

кончике ножа, щепотка соды Для начинки: 100 г яблочного варенья или повидла, 100 г сахара, 250 г свежих нарезанных яблок.

1. В размягченное масло насыпьте сахар, добавьте взбитое с солью и содой яйцо, перемешайте.

2. Всыпая пшеничную муку, замесите тесто, раскатайте в пласт толщиной 1 см, нарежьте острым ножом треугольники размером 7-10 см, положите их на сковороду, смазанную маслом. Сковороду поставьте в духовку и выпекайте при высокой температуре 5 минут.

3. Вытащив сковороду, остудите полуготовые изделия. Соедините по 2 треугольника яблочной прослойкой: смажьте один слой яблочным повидлом или жидким вареньем, на него уложите начинку из мелко нарезанных яблок, смешанных с сахаром.

4. Накройте сверху другим треугольником. Поставьте начиненные изделия в духовку на той же сковороде и доведите до готовности в течение 10–15 минут. Готовые пирожные посыпьте сахарной пудрой.

Корзиночки с яблочно-банановым кремом «Анжелика»

1 стакан сахара, 6 яиц, 1,25 стакана муки, 0,5 лимона Для крема: 2 небольших яблока, 2 банана, 250 г молока, 0,5 лимона, 50–70 г орехов.

1. Из сахара, яиц, протертого лимона и муки замесите тесто и испеките корзиночки.

2. Середину корзиночек наполните кремом: протертые яблоки и бананы смешайте, добавьте сок 1/2 лимона, мелко нарезанные орехи и разбавьте молоком.

3. Эту смесь взбивайте в миксере 2–3 минуты. Сбоку начинку окантуйте крупными ядрами орехов.

Торт из слоеного теста «Леди в маске»

200 г муки, 200 г сливочного масла, 0,5 стакана воды, 1 г соли.

Для крема: 100 г сахарной пудры, 1/4 стакана молока, 1 ч. л. муки, 1 г ванилина, 4 яйца, 50–70 г орехов для посыпки.

1. Сделайте слоеное тесто. Раскатайте его слоем толщиной 3–5 мм, разрежьте на 2 части и выпекайте на листе в нежаркой духовке.

2. Вскипятите молоко с ванилином. Взбейте желтки с сахаром и мукой, долейте горячее молоко. Эту массу доведите на огне до густоты сметаны, добавив в конце процедуры взбитые белки.

3. Помешивая, прогрейте всю смесь на огне. Затем смажьте этой смесью остывший выпеченный пласт теста и покройте вторым пластом. Сверху также смажьте кремом и посыпьте рублеными орехами (грецкими или лесными).

4. Разрежьте изделие на ровные куски размером 6х10 или 4х7 см.

Дрожжевой рулет с маком и медом

300 г муки, 1 яйцо, 20 г дрожжей, 200 г молока, 4 ст. л. сахара, 80 г сливочного масла, соль на кончике ножа.

Для медово-маковой росинки: 250 г мака, 1 стакан меда, 50 г сливочного масла.

1. В посуду для теста вылейте теплое молоко и покрошите в него дрожжи, дайте им разойтись. Через 10–15 минут вбейте туда яйцо, вылейте растопленное масло, всыпьте сахар, соль.

2. Замесите тесто, чтобы оно не прилипало к рукам и к стенкам посуды, накройте полотенцем и поставьте в теплое место. Подходить оно должно два раза. После второго подъема тесто готово.

3. Готовое тесто выложите на доску, смазанную растительным маслом, раскатайте в пласт толщиной не более 1 см и шириной не более 30 см. Тесто смажьте сливочным маслом, сверху полейте растопленным медом и посыпьте маком, распределите его с помощью ножа ровным слоем по всему пласту.

4. Сверните рулет, верх которого украсьте сеткой, делая ножом неглубокие разрезы, смажьте яичным желтком и уложите на смазанный противень. Пусть рулет немного поднимется (10–15 минут). После чего поставьте его в разогретую духовку. Выпекайте 40–50 минут.

Пирог с сыром и грибами «Гуляка»

2 стакана муки, 200 г сливочного маргарина, 10 ст. л. холодной воды, щепотка лимонной кислоты, 1 яйцо,

соль по вкусу.

Для начинки: 150 г сыра, 300 г свежих грибов, 1 пучок зелени, 1 головка репчатого лука, молотый перец, соль по вкусу.

1. Грибы нарежьте маленькими кусочками, лук – кольцами, пожарьте на растительном масле до золотистого цвета. Сыр нарежьте маленькими брусочками.

2. Приготовьте по основному рецепту бездрожжевое слоеное тесто. Разделите его на две части так, чтобы одна часть была больше другой. Большую часть теста раскатайте в пласт толщиной 2–3 мм. Выложите его на противень, сбрызнутый холодной водой.

3. Сыр и грибы положите на пласт раскатанного теста, добавьте жареный лук, рубленую зелень, соль и перец по вкусу. Меньшую часть теста раскатайте в пласт, накройте им сверху начинку и защипните края.

4. Оставьте постоять на 20 минут. После этого выпекайте в духовом шкафу 40 минут.

Блины с картофелем

2 стакана муки, 400 г картофеля, 3 стакана молока, 50 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, растительное масло, соль по вкусу.

1. Подогрейте молоко и разведите в нем дрожжи, добавьте муку, соль и сахар. Картофель очистите, натрите на мелкой терке и смешайте с тестом.

2. Оставьте тесто подходить в теплом месте. Когда оно поднимется, жарьте блины в растительном масле, сильно нагрев сковородку.

Торт с кремом и грецкими орехами «Мулатка»

Для теста: 4 ст. л. муки, 4 ст. л. сахара, 5 яичных желтков, 8 яичных белков.

Для сливочного крема: 2 стакана сливок, 2 ч. л. сахарной пудры, 0,5 ч. л. ванильного сахара, 1,5 стакана измельченных грецких орехов.

Для помадки: 8 ст. л. сахарного песка, 8 ст. л. кипяченой воды, 1 ст. л. любого ликера.

1. Замесите бисквитное тесто только взбиванием, без подогрева, и сформуйте из него на бумаге три лепешки разной величины: большую, среднюю и маленькую. Лепешки выпекайте осторожно и быстро при температуре не выше 250ºС.

2. После выпечки охладите, снимите бумагу, смажьте маленькую лепешку кремом, поместите на нее среднюю лепешку, края которой прижмите к нижней лепешке, и также смажьте кремом, затем третью лепешку, края которой тоже прижмите таким образом, чтобы получился куполообразный торт. Глазируйте его помадой и украсьте орехами.

3. Для сливочного крема: охладите сливки и налейте их в холодную посуду, поставьте в холодную воду или на лед и взбивайте венчиком до получения густой и пышной пены. Во время взбивания понемногу в массу добавляйте ванильный сахар и сахарную пудру, а чуть позже, также не прекращая взбивания, орехи или миндаль.

4. Для помады: сахар всыпьте в кастрюлю, залейте горячей водой и перемешивайте до его полного растворения. Полученную массу варите на сильном огне, не помешивая, а когда сироп начнет закипать, снимите пену, плотно накройте крышкой и варите до загустения.

5. Перед концом варки добавьте 5 капель лимонной кислоты или лимонного сока, немного охладите, а затем взбивайте сироп деревянной лопаткой, пока он не побелеет.

Десерты

Апельсин с морковью «Восторг»

2 апельсина, 1 лимон, 1 большая морковь, 1 стакан персикового сока.

1. Выжмите сок из апельсинов, натрите морковь на мелкой терке и добавьте ее в апельсиновый сок.

2. Выжмите сок из половинки лимона, смешайте его с персиковым и вылейте полученную смесь в другую. Все хорошо взболтайте.

Десерт «Фруктовая сказка» из бананов и груш

200 г сладких груш, 100 г сушеных бананов, 100 г слив, 100 г черешни, 150 г ананаса, 1–3 ст. л. лимонного сока.

1. Груши без семечек нарежьте небольшими кубиками. Сушеные бананы и ананасы нарежьте небольшими кусочками.
2. Сливы и черешни разрежьте пополам, выньте косточки. Наденьте фрукты на пластмассовые шпажки, сбрызните лимонным соком. Подавайте охлажденными к джину с тоником.

Лук с креветками «Волшебница»

50 г маленьких консервированных цельных головок лука, 80 г консервированных креветок, 200 г листьев зеленого салата, 200 г консервированного мяса лосося, 1 лимон.

1. Креветки и мясо лосося нарежьте кубиками. Салат вымойте и нарежьте «лапшой».
2. Лимон нарежьте тоненькими кружочками. Наденьте на пластмассовые или деревянные шпажки головку лука, 2–3 кусочка креветок, салат, кусочек консервированного мяса лосося и кружок лимона. Подавайте к джину с тоником.

«Омары в перце»

100 г красного сладкого перца, 200 г мандариновых долек, 200 г консервированного мяса омаров, 1 ст. л. лимонного сока.

1. Сладкий перец нарежьте так, чтобы удобнее было надевать на шпажки. Мясо омаров нарежьте кусочками и положите на 20 минут в охлажденный лимонный сок.
2. Наденьте на пластмассовые шпажки кусочек сладкого перца, кусочек мяса омара и мандариновую дольку, сбрызните лимонным соком и подавайте к джину с тоником.

Бутерброды «Ореховые»

8 ломтиков хлеба, 150 г сыра, 0,5 стакана измельченных грецких орехов, 4 редиски, соль по вкусу.

1. Хлеб намажьте маслом, сверху положите кусочек сыра. Редис нарежьте кружочками.

2. Посолите, положите на сыр редис, посыпьте сверху измельченными орехами.

Паштет из морской капусты и крабовых палочек

1 упаковка крабовых палочек, 150 г морской капусты, 2 ст. л. растительного масла.

Для соуса: 2–3 ст. л. творога, 1 щепотка мускатного ореха, 5 ч. л. сахара, 1 ст. л. коньяка.

1. Хлеб нарежьте кусочками и обжарьте в растительном масле. Крабовые палочки и морскую капусту мелко нарежьте и перемешайте.

2. Соедините все с соусом и уложите ровным слоем на обжаренные кусочки хлеба. Для соуса пропустите творог через мясорубку, добавьте к нему мускатный орех, сахар и коньяк и перемешайте.

Бутерброды с грибным фаршем и киви

100 г шампиньонов, 1 ст. л. сливочного масла, 4 помидора, 2 головки лука, 2 ст. л. лимонного сока, 1 киви, соль, перец по вкусу.

1. Грибы мелко нарежьте, посолите и потушите в растопленном сливочном масле. Помидоры разрежьте на 7–8 долек, лук кольцами и сложите все в сковороду.

2. Посолите, поперчите и тушите отдельно 5 минут. Затем добавьте лимонный сок и еще немного потушите.

3. На обжаренные в растительном масле кусочки хлеба уложите грибной фарш, полейте помидорным соусом и украсьте дольками киви.

Напитки

Чай с лимоном и мятой «Песня соловья»

20 г мяты, 1 лимон, 0,5 ст. л. гранулированного чая, мед, 1 л воды.

1. Листья мяты измельчите. Вскипятите воду и приготовьте специальную посуду для заваривания. Желательно, чтобы она была керамическая.

2. В этом случае аромат чая будет чистым и приятным. Засыпьте туда измельченную мяту и чайные гранулы.

3. Залейте чай кипятком и дайте настояться. Через 5 минут он достаточно пропитается ароматом и вкусовыми свойствами мяты. В этот бодрящий и освежающий чай добавьте по вкусу мед, он усилит лечебное свойство мятного чая.

Кисель из молока

3 стакана молока, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. крахмала.

1. Вскипятите половину молока и добавьте в него прижженый сахар.

2. В остальном молоке размешайте крахмал и постепенно влейте его в горячее молоко с сахаром и доведите до кипения.

Коктейль медово-ягодный

6 ст. л. меда, 8 ст. л. сока красной смородины, свежие ягоды или варенье, 1 л свежего молока.

1. Взбейте мед с соком и влейте холодное молоко, сильно взбивая.

2. Добавьте в коктейль несколько ягодок, например малины или клубники. Из варенья тоже можно положить ягоды, только дайте стечь сиропу.

Сироп-компот из айвы «Каприз»

1 кг айвы, 1 л воды, 2 кг сахара, 5 г лимонной кислоты.

1. Хорошо промытую айву нарежьте дольками вместе с семенами и кожурой. Положите айву в эмалированную посуду, залейте водой и варите на слабом огне до полного ее размягчения, кастрюлю лучше закройте крышкой.

2. Готовую пюреобразную массу процедите через два слоя марли, не выдавливая. Сок смешайте с необходимым количеством сахара и варите на слабом огне при легком кипении до полной

готовности.

3. Процедите сироп через марлю, добавьте в него лимонную кислоту в указанной пропорции, дайте прокипеть 3–5 минут, затем остудите, разлейте в стерильные банки и закройте крышками.

Напиток из ликера, водки с бальзамом

100-150 г водки, 100 г «Лимонной» водки, 120 г «Мятного» ликера, 30 г бальзама, 40 г разных консервированных фруктов, 30 г коньяка, несколько кубиков льда.

1. Все компоненты смешайте в шейкере в течение 4–6 секунд, разлейте в высокие бокалы, добавьте по 3–4 кубика льда и фрукты.

2. Подавайте к этому коктейлю соленые орешки и горячие бутерброды.

Молочный напиток с желтками

100-150 г очищенных орехов, 5 яичных желтков, 2 стакана молока, 5 ч. л. какао, 6 ст. л. сахара.

1. Грецкие орехи слегка поджарьте и растолките. Молоко вскипятите с сахаром и какао. Добавьте орехи и варите на слабом огне 30 минут. Затем снимите с огня, остудите.

2. Добавьте яичные желтки и все взбейте венчиком. Разлейте в фужеры. Подавайте с соломинками и рассыпчатыми печеньями.

Квас клубничный

2 кг клубники, 2 стакана воды, 2 ст. л. меда, 8 ч. л. сахара, 2 г лимонной кислоты, 5 г дрожжей, 1 лимон, 1 апельсин.

1. Отделите самые крупные ягоды клубники и пока оставьте их. Остальную клубнику залейте водой, нагрейте до кипения, снимите с огня и выдержите 20 минут.

2. Затем слейте сок, процедите его, добавьте сахар, мед, дрожжи и лимонную кислоту. Снова процедите, разлейте в темные бутылки и в каждую положите 2–3 изюминки.

3. Бутылки плотно закупорьте полиэтиленовыми пробками и вынесите в холодное место. С окрошкой вам придется подождать дней 7.

Коктейль «Кофейный аромат» с водкой и хересом

50 г водки, 100 г хереса, 30 г сливок, 3 г мускатного ореха, 10–15 г молотого кофе, пищевой лед – по 2–3 кубика на бокал.

1. В шейкере или миксере взболтайте в течение 4–5 секунд все эти компоненты. В высокие бокалы положите лед и затем разлейте коктейль.
2. Сверху посыпьте молотым кофе и мускатным орехом.

Коктейль «Зной» из апельсина и яблочного сока

1 апельсин, 2 ч. л. сахара, 1 желток, 0,5 ст. яблочного сока, 1,5 ст. л. толченных грецких орехов.

1. Из апельсина выжмите сок и вылейте его в миксер, добавьте сахар (можете заменить медом), яичный желток, охлажденный яблочный сок и взбивайте 1–2 минуты.
2. Вылейте в бокал, всыпьте толченные орехи и наслаждайтесь!

Глава 9
Стрелец

Знак из стихии Огня, Стрелец испытывает влияние самой большой планеты – Юпитера. Всегда хотят найти истину и восстановить справедливость. Их доброта и отзывчивость сочетаются с веселым, кротким нравом. Женщины, родившиеся под этим знаком, никогда лишний раз не заглянут на кухню и уж тем более не задержатся там. Поэтому они предпочитают питаться полуфабрикатами. Такие люди не требуют ничего сверхъестественного от кулинарии, напротив, всегда довольствуются примитивной пищей. Кремний и хлористый калий – элементы, которые обязательно должны присутствовать в рационе и способствовать восполнению сил и энергии. Они присутствуют в составе зелени – мяты, петрушки, сельдерея и спаржи.

Не исключено, что мед с мятой послужат лекарством, спасающим от нервных расстройств. Различные молочные продукты, овощи, бобовые ни в коем случае нельзя исключать из списка их продуктов.

Стрельцы склонны к перееданию и имеют отменный аппетит, приносящая в больших количествах вред организму жирная и тяжелая пища им тоже по вкусу, однако стоит воздерживаться от лишних приемов. Также по возможности исключать из рациона различные сладости.

Мясо: свинина;

Фрукты: финики, манго, фиги;

Овощи: капуста, артишок, эндивий, брюссельская капуста;

Специи: мята, тмин, базилик, петрушка, цитрон, чеснок, женьшень;

Напитки: виноградное вино.

Лучший напиток, подходящий для Стрельцов, – минеральная вода. За день можно выпить две бутылки, это пойдет на пользу. Можно перейти на соевые продукты и употреблять меньше мяса, есть в больших количествах бобовые. Натуральное мясо лучше заменить соевым – думайте не о вкусе, а пользе. Зелень, которая, кстати, не помешает никому, нужно есть в больших количествах, добавляя и в суп, и в салаты, и во вторые блюда. Для Стрельцов это в первую очередь укроп и сельдерей.

Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком стрельца

Закуски

Сосиски с картофелем и яйцами

200 г сосисок, 250 г картофеля, 250 г майонеза, 5 яиц, 100 г соленых огурцов, 2 головки лука, 250 г майонеза, 1 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

1. Нарежьте лук и обжарьте в сливочном масле. Отварите сосиски, нарежьте кружками. Картофель и яйца отварите, очистите и нарежьте кубиками.
2. Нарежьте кубиками соленые огурцы, все компоненты смешайте. Посолите салат по вкусу и заправьте майонезом.

Бутерброды с ветчиной и помидорами

8 ломтиков хлеба, сливочное масло, 100 г ветчины (или колбасы), 2–3 помидора, соль, перец по вкусу.

Нарежьте ветчину, помидоры – кольцами. Хлеб намажьте маслом, на каждый ломтик положите кусочек ветчины, затем помидорчик, посолите и поперчите.

Рулетики из ветчины

100 г ветчины, 50 г сыра, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. майонеза, 1 яйцо.

1. Ветчину нарежьте тонкими широкими ломтиками. Сыр и вареное яйцо натрите на мелкой терке, соедините и заправьте майонезом.
2. Все перемешайте и положите эту массу на кусочки ветчины и сверните рулетики. Каждый рулетик украсьте майонезом и зеленью, наткните на шпажку и уложите на мелкую столовую тарелку.

Канапе с мясом цыпленка «Бельгийское»

300 г белого хлеба, 80 г сливочного масла, 50 г мяса цыпленка, 3 г зеленого лука, 100 г отварного языка, 75 г майонеза, соль по вкусу.

1. Ломтики хлеба обжарьте на сливочном масле с обеих сторон и охладите. Сверху намажьте оставшееся сливочное масло.
2. Вокруг сделайте ободок из языка. Мясо цыпленка отварите, остудите и мелко порежьте. Положите посередине каждого ломтика рубленое мясо цыпленка и слегка залейте майонезом.

Канапе с колбасной массой

200 г черного хлеба, 300 г вареной колбасы, 3 головки лука, 10 г твердого сыра, 2 ч. л. горчицы, 15 г сливочного масла, 3 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. сметаны, соль, перец, 1 пучок зелени.

1. Колбасу нарежьте соломкой, сыр натрите на крупной терке, добавьте сметану, горчицу, посолите, поперчите. Обжарьте в сливочном масле.
2. Ломтики черного хлеба обжарьте на растительном масле. Намажьте ломтики толстым слоем приготовленной массы, посыпьте мелко нарезанной зеленью.

Канапе с ветчиной, сыром и помидорами

200 г ржаного хлеба, 200 г ветчины, 150 г сыра, 2 помидора, 2 сладкого перца, 1 яйца, 2–3 зубчика чеснока, лимонный сок, растительное масло.

1. Перемешайте желтки крутого яйца с натертым чесноком, добавьте немного растительного масла и несколько капель лимонного сока. Полученную массу нанесите на тосты, сверху положите тонкие ломтики ветчины.
2. Посыпьте тертым сыром, украсьте зеленью, дольками свежих помидоров и кружочками сладкого перца.

Бутерброды с отбивной свининой

150 г свинины, 1 лимон, соль, перец по вкусу, 2 ст. л. растительного масла, 1 маленький пучок петрушки и лука, 50 г плавленого сыра, банан, батон.

1. Свинину нарежьте тонкими ломтиками, отбейте скалкой, а затем обжарьте с обеих сторон в растительном масле, полейте соком лимона, поперчите, посолите.

2. Батон нарежьте кусочками, обжарьте со всех сторон на том же растительном масле. На теплые ломтики батона уложите кусочки свинины, полейте соусом и посыпьте рубленой зеленью. Для соуса измельчите банан и смешайте с плавленым сыром.

Бутерброды с копченой колбасой

50 г копченой колбасы, 2–3 соленых огурца, 2 ст. л. сливочного масла Для соуса: 1 пучок петрушки и укропа, 50–60 г горчичного масла.

Для украшения: горсть черной и красной смородины, 1 пучок зелени петрушки.

1. Копченую колбасу пропустите через мясорубку. Соленые огурцы натрите на терке и соедините с колбасой. Хлеб нарежьте красивыми кусочками, обжарьте на сливочном масле с обеих сторон.

2. Затем намажьте горчичным маслом, соединенным с зеленью, а сверху уложите фарш из копченой колбасы и соленого огурца. Украсьте красной и черной смородиной, листьями петрушки. Для соуса петрушку и укроп измельчите и смешайте с горчичным маслом.

Первые блюда

Щи «Славянский базар» со свиными ребрами

300-400 г свиных ребер, 1–1,5 кг свежей капусты, 3–4 картофелины, 1–2 головки лука, 2 моркови, 20–30 г шпика, 2–3 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла или свиного сала, 100 г сметаны, лавровый лист, 1 пучок зелени петрушки, соль, перец по вкусу.

1. Свиные ребра обжарьте до румяной корочки на растительном масле или свином сале, добавьте мелко

нарезанный лук и корни петрушки, накройте сковороду крышкой.

2. Выложите мясо в кастрюлю и залейте холодной водой, поставьте вариться на слабый огонь. Очищенный и промытый картофель нарежьте соломкой и всыпьте в кипящий мясной бульон.

3. Мелко нашинкуйте капусту и выложите туда же. Лук, мелко нарезанный, пассируйте в растительном масле вместе с нарезанной соломкой морковью, обжарьте, заправьте томатной пастой, влейте немного бульона и хорошо потушите.

4. Бульон посолите, введите по вкусу перец, шпик, лавровый лист и заправьте тушеными овощами. Дайте закипеть и положите крупно нашинкованную зелень. Перед подачей на стол заправьте сметаной.

Щи с колбасой «По-будапештски»

700 г квашеной капусты, 200 г вареной колбасы, 300 г копченой грудинки, 150 г копченого сала, 3–4 головки лука, соль, перец по вкусу, 4 зубчика чеснока, 1 пучок зелени укропа, 150–200 г сметаны.

1. Залейте квашеную капусту и копченую грудинку холодной водой и варите до готовности. Затем выньте грудинку из кастрюли, добавьте нарезанный лук, растертый чеснок и укроп, посолите.

2. Пожарьте мелко нарезанное сало с кружками колбасы. Щи посолите, поперчите. Выложите обжаренное сало и колбасу в кастрюлю. Перед подачей на стол заправьте сметаной и добавьте в каждую тарелку по кусочку грудинки.

Щи с ячневой крупой из квашеной капусты

800 г свиных ребер, 500 г квашеной капусты, 2 моркови, 1–2 головки лука, 4–5 ст. л. ячневой крупы, 150–200 г сметаны, 2–3 ст. л. томатной пасты, 1 пучок зелени петрушки или укропа, 3 ст. л. жира, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

1. За три часа до приготовления натрите мясо солью. Затем выложите его, нарезанную капусту, пассированный лук, морковь и промытую крупу в кастрюлю с холодной водой и варите до мягкости.

2. Выньте из супа мясо и отделите его от костей, нарежьте

кусочками и положите обратно в суп. Заправьте щи томатной пастой, посолите, добавьте перец, лавровый лист. Перед подачей на стол заправьте сметаной и обильно посыпьте зеленью.

Харчо из мяса и риса «Николь»

0,5 кг говяжьей или бараньей грудинки, 2 головки лука, 3 зубчика чеснока, 0,5 стакана риса, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатного пюре, 1 ч. л. хмели-сунели, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок кинзы и петрушки, перец и соль по вкусу.

1. Грудинку нарубите на небольшие кусочки, залейте холодной водой и варите бульон, в который через некоторое время положите луковицу. В процессе варки посолите.
2. Рис промойте и опустите в бульон, лук поджарьте в растительном масле, затем добавьте томат-пюре, чеснок и зелень. Заправьте полученной пассировкой суп, по вкусу добавьте соль и перец. Готовому блюду дайте настояться, добавьте зелень и подавайте к столу.

Борщ со свеклой и зеленью

2 свеклы, 4 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка репчатого лука, 60 г зеленого лука, 200 г шпината, 200 г щавеля, 2 ст. л. маргарина, 50 г сметаны, 1 яйцо, 1 ч. л. сахара, уксус, зелень укропа, соль по вкусу.

1. Пассируйте коренья петрушки, нарезанные ломтиками, и лук. За 2–3 минуты до окончания добавьте зеленый лук, нарезанный кусочками по 2 см.
2. Сварите свеклу отдельно целыми клубнями. Картофель нарежьте ломтиками или дольками. Вымытые крупные листья шпината и щавеля разрежьте на 2–3 части.
3. В грибной бульон или овощной отвар положите свеклу, нарезанную ломтиками, коренья петрушки, картофель, лавровый лист, перец и соль. Варите 25 минут.
4. За 5–8 минут до окончания варки положите в борщ сначала шпинат, затем щавель, добавьте свекольный отвар, заправьте сахаром. Уксус добавьте по вкусу. Яйцо сварите отдельно.
5. При подаче положите в тарелку 1/4 яйца, налейте борщ, заправьте сметаной и зеленью.

Квашеная капуста в бульоне

500-600 г свиных копченых ребер, 400–500 г квашеной капусты, 200 г фасоли, 5–6 картофелин, 2 ст. л. жира, 2–3 ст. л. муки, 2 головки лука, 100 г сметаны, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа, соль, перец.

1. Отварите мелко нашинкованную капусту до мягкости и добавьте нарезанный лук. Замоченную в кипяченой воде фасоль сварите в этой же воде, а затем протрите и добавьте к капусте.
2. В бульоне от фасоли сварите свиные ребрышки, добавьте картофель, нарезанный кубиками, чеснок и перец. Мясо с ребрышек нарежьте тонкими полосками и вместе с бульоном добавьте к капусте.
3. Приготовьте заправку из жира, муки и томатной пасты. При подаче на стол приправьте сметаной и посыпьте укропом.

«Бантики» из муки с бульоном и кинзой

1 л бульона из бараньих костей, 2 стакана муки, 4 ст. л. томатной пасты, 2 головки чеснока, 1 пучок кинзы, соль по вкусу.

1. Сварите бульон. Выньте кости и процедите. Муку посолите, разведите теплой кипяченой водой и сделайте крутое пресное тесто. Дайте ему полчаса постоять.
2. Потом тонко раскатайте, нарежьте ромбиками и посередине защипните. Томатную пасту разведите водой и проварите вместе с толченым чесноком.
3. «Бантики» сложите в горшочки, залейте горячим бульоном, заправьте томатом с чесноком и поставьте ненадолго в духовку. Перед подачей к столу посыпьте мелко нарезанной кинзой.

Суп «Быстрые шпикачки»

2 л мясного или грибного бульона, 400 г копченой колбасы, 4 картофелины, 2 головки лука средней величины, 1 большая морковь, 100 г вермишели, 50 г сливочного масла, лавровый лист, коренья и зелень, соль по вкусу.

1. Коренья и лук нашинкуйте соломкой, морковь натрите на

крупной терке. Все это обжарьте в масле и положите в кипящий бульон.

2. Добавьте картофель и колбасу, нарезанные на кубики. Через 15 минут засыпьте вермишель, добавьте соль, лавровый лист и варите еще 15 минут. Суп перед подачей к столу посыпьте зеленью.

Вторые блюда

Рис «Лесные дали» из свинины с грибами

1 л бульона из свинины, 200 г грибов, 1 стакан риса, 4 ст. л. сливочного масла, 2 головки лука, 1 морковь, соль по вкусу.

Промытые и нарезанные грибы обжарьте на сливочном масле с луком и морковью, отдельно обжарьте промытый и обсушенный рис, пока он не станет прозрачным, выложите рис и грибы в горшочки, залейте горячим бульоном, поставьте горшочки в духовку и варите до готовности риса. За несколько минут до подачи на стол посыпьте зеленью петрушки.

Сосиски в макаронах

1 л бульона, 6 сосисок, 200 г фигурных макарон, 100 г зеленого лука, 50 г маргарина, соль по вкусу.

1. Сосиски нарежьте кружочками и обжарьте с зеленым луком.

2. Макароны засыпьте в горшочки, выложите сверху сосиски, залейте горячим бульоном, посолите по вкусу и поставьте в духовку.

Свинина в горшочках

1 л бульона из жирной свинины, 700 г цветной капусты, 3 яйца, 1 головка лука, 1 морковь, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Цветную капусту мелко порежьте и смешайте со слегка взбитыми яйцами, посолите и добавьте растертую зелень.

2. Горячий бульон влейте в горшочки, осторожно введите

яичную массу, добавьте нарезанные соломкой лук и морковь, поставьте в нагретую духовку и варите 10–15 минут.

Свинина с кукурузой в горшочках

1 кг свинины, 4 початка кукурузы, 1 головка лука, 1 морковь, 1 пучок зелени петрушки, соль по вкусу.

1. Свинину нарежьте на небольшие кусочки, зерна кукурузы отделите от початков, сложите мясо с кукурузой в горшочки, залейте холодной водой и поставьте в духовку.
2. Когда вода в горшочках закипит, положите мелко нарезанные лук и морковь, посолите. За 5 минут до готовности посыпьте нарезанной зелени петрушки.

Рыба с картофелем по-французски

150 г филе любой рыбы, 70 г копченого шпика, 1 ст. л. риса, 1 ст. л. сливочного масла, 1 яйцо, 4 ст. л. сметаны, 1 головка лука репчатого, хрен, перец, соль и гвоздика по вкусу.

Для картофеля по-французски: 150 г картофеля, 1 яйцо, 1 ст. л. сливочного масла, 0,5 л молока, 10 г сыра, 3 дольки чеснока, мускатный орех, щепотка соли.

1. Нарезанный на кусочки шпик обжарьте с луком и опустите в рыбный бульон. Добавьте рис. Филе обжарьте на сковороде, добавив яйцо, сметану, пряности.
2. Затем куски рыбы опустите в готовый суп и 7 минут поварите. Украсьте мелко нарезанной зеленью и подайте картофель по-французски.
3. Для бульона рыбные отходы залейте водой, добавьте тертый хрен, гвоздику и варите до готовности. Бульон процедите через сито.
4. Для картофеля сковороду натрите чесноком, смажьте сливочным маслом, положите нарезанный кубиками картофель. Посолите, поперчите и добавьте мускатный орех. Яйцо смешайте с молоком и залейте картофель. Доведите до готовности. Посыпьте тертым сыром.

Свинина с овощами и грибами «Сытинское»

1 кг свинины, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 1 морковь, 2–3 головки лука, 200 г грибов, 5–6 помидоров или 3 ст. л. томата-пюре, 4 ст. л. жира, 4 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

1. Мясо обжарьте в жире вместе с нарезанным луком, залейте небольшим количеством воды, добавьте мелко порезанные коренья, посолите, поперчите и тушите на небольшом огне.

2. Грибы вымойте, мелко нарежьте, обжарьте на сливочном масле и положите в жаркое. Одновременно добавьте нарезанные кружочками помидоры или томат-пюре. Перед подачей к столу посыпьте жаркое рубленой зеленью и украсьте кружочками помидоров.

Свинина с сыром и кетчупом «Горная шория»

1 кг свинины (вырезка), 350 г сыра, 200 г острого кетчупа, 1 стакан растительного масла, соль, хмели-сунели, красный перец по вкусу.

1. Нарежьте мясо крупными кусками и обжарьте в растительном масле с добавлением специй.

2. После этого выложите его в глубокую тарелку и посыпьте тертым сыром, чтобы он расплавился на горячем мясе, через пару минут залейте острым кетчупом. Подавайте с красным вином.

Свинина с фруктами

250 г муки, 250 мл молока, щепотка соли.

Для начинки: 400 г свиной вырезки, 2 ст. л. апельсинового сока, 50 г измельченных сухофруктов, 1 ч. л. розмарина, 1 ч. л. шалфея, 200 г яблок, нарезанных дольками, мускатный орех по вкусу.

1. Замесите тесто и разделайте его на большие круги. На каждый круг выложите начинку, края теста соедините, придав форму пельменей. Выпекайте 20–25 минут.

2. Для начинки: сухофрукты залейте апельсиновым соком и дайте настояться при комнатной температуре. Вырезку свинины отбейте при помощи кулинарного молотка. Во фруктовую смесь добавьте розмарин, шалфей и мускатный орех.

Свинина с картофелем и сыром

0,5 кг свинины, растительное масло, 200 г сыра, 1 кг картофеля, 100 г сливочного масла, тмин, 150 г лука, соль по вкусу.

1. Из картофеля приготовьте пюре со сливочным маслом, а мясо пожарьте на растительном, но предварительно пассируйте лук.
2. Добавьте к мясу тмин и смешайте его с картофельным пюре, а сверху, пока блюдо горячее, посыпьте тертым сыром, чтобы он образовал сплошную корку.

Запеканка из свинины с картофелем «Маугли»

0,5 кг свинины, 200 г растительного масла, 200 г лука, 100 г острого кетчупа, 400 г картофеля, 250 г сыра, соль по вкусу.

1. На противень налейте растительное масло и уложите нарезанные кусочки картофеля и мяса, добавьте лук, сверху полейте кетчупом и посыпьте тертым сыром, не забудьте посолить.
2. Противень поставьте в духовку на 40 минут и пеките при температуре 200–250ºС, периодически поливая соком, который скапливается на противне. Блюдо к столу подавайте в горячем виде.

Говядина с овсяными хлопьями «Рер»

1 кг говядины, 200 г овсяных хлопьев, 3 стакана молока, 300 г майонеза, 1 головка чеснока, соль по вкусу.

Отварите овсяные хлопья на молоке и добавьте отдельно сваренное мясо, а сверху полейте майонезом, смешанным с чесноком. Ешьте в горячем виде.

Свинина с морепродуктами «Мыс-горн»

250 г паштета из морской рыбы, 400 г свинины,

большой омар, 100 г растительного масла, 2 листа салата, соль, специи по вкусу.

1. На плоскую тарелку тонким слоем уложите паштет из морской рыбы, сверх – отваренного заранее омара.
2. Вокруг разместите нарезанные кусочки жареной на растительном масле свинины и положите (симметрично) листья салата. Подавайте к столу в горячем виде.

Сом с луком в горшочке

1,5 кг сома, 4 стакана пшеничной крупы, 5 головок лука, 2 стакана столового уксуса, 0,5 стакана растительного масла, 100 г муки, соль, черный перец по вкусу.

1. Разделайте сома, нарежьте кусками, посолите, поперчите. Лук нарежьте кольцами, половину его количества перемешайте с рыбой, залейте уксусом и оставьте на час.
2. Оставшийся лук обжарьте в растительном масле. Куски рыбы обваляйте в муке и слегка обжарьте. Положите в горшочки сначала луковые кольца из маринада, потом обжаренную рыбу, сверху тот же лук, всыпьте промытую крупу, другие ингредиенты и томите в духовом шкафу до готовности.

Судак с шампиньонами и ветчиной

3,5 кг судака, 250 г ветчины, 500 г шампиньонов, 100 г сливочного масла, 1/4 стакана уксуса, 0,5 стакана рома, 0,5 стакана оливкового масла, 0,5 стакана ямайского рома, 50 мл столового уксуса, 3 ломтика лимона, 1 пучок зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

1. Очистите судака, посолите, нашпигуйте ветчиной и петрушкой. Чистую салфетку сложите вчетверо, намажьте маслом, заверните в нее судака, обвяжите ниткой и опустите в кипящий бульон, предварительно добавив уксус и перец. Варите до готовности.
2. Подавайте это блюдо с соусом. Для него залейте в маленькую кастрюльку ром, зажгите, через несколько минут добавьте оливковое масло, рыбный бульон, сваренные шампиньоны, лимон, прокипятите.

Ароматная фасоль с салом

3 стакана фасоли, 300 г копченого сала, 4 картофелины, 3 головки лука, 3 моркови, 0,5 стакана корнишонов, красный перец, мускатный орех, соль по вкусу.

1. Замочите на 2 часа фасоль, овощи почистите и нарежьте кружочками.
2. Заложите в горшочки слоями тонко нарезанное копченое сало, картофель, лук с морковью, фасоль, корнишоны.
3. Пересыпьте слои по вкусу солью, красным перцем, мускатным орехом. Залейте кипящей водой, поставьте в духовку и варите до готовности фасоли.

Утка с капустой и другими овощами

1 кочан цветной капусты, 1 кг молодой утки, 1 головка лука, 1 морковь, 2 помидоры, 10 молодых картофелин, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. муки, 0,5 л мясного бульона, 1 пучок зелени петрушки, на кончике ножа белого перца, 0,5 чашки белого вина, 2 яйца, соль по вкусу.

1. Цветную капусту поварите на пару 30 минут. Выньте кости и снимите кожу с утки, нарежьте кусочками, лук – кубиками, морковь – ломтиками. Снимите кожицу с помидоров и нарежьте, удалив зернышки.
2. Очистите картофель. В сотейнике разогрейте оливковое масло, хорошенько подрумяньте в нем мясо утки. После чего выньте и отложите. В том же масле поджарьте лук, морковь и муку.
3. Добавьте помидоры, петрушку, соль, перец, вино. Залейте бульоном и 30 минут все поварите. Протрите овощи через сито и снова положите в сотейник.
4. Добавьте картофель и потушите 30 минут до готовности, после чего положите разобранную на части капусту. Прежде чем подавать к столу, украсьте ломтиками вареного яйца.

Фарш из баранины с креветками «Натюрморт»

0,5 кг баранины, 1 кг креветок, 300 г растительного

масла, 400 г лука, 500 г майонеза, 2 головки чеснока, 100 сыра, соль по вкусу.

1. Все мясо, лук и креветки пропустите через мясорубку, посолите.

2. Фарш обжарьте до готовности на слабом огне, разложите в тарелки и добавьте соус из майонеза с чесноком и тертым сыром. Подавайте в горячем виде.

Свинина по-булонски с сыром

1 кг свинины, 250 г сыра, 500–600 г красного вина, 300 г лука, 500 г помидоров, упаковка зубочисток, соль по вкусу.

1. Мясо хорошо промойте и дайте полежать в вине около часа, потом нарежьте его кубиками и проткните зубочисткой каждый кусочек.

2. Сверху наденьте колечками нарезанный лук, помидору и сыр. Подготовив все кусочки, поставьте их в духовку на 20 минут, периодически сбрызгивая их красным вином.

Капуста с мясом «Гулливер»

300-400 г говядины или свинины, 2 кг свежей капусты, 4–5 картофелин, 2 головки лука, 1 свекла, 3–4 моркови, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, зелень петрушки и укропа, 100 г сметаны, лавровый лист, соль, перец по вкусу.

1. Мясо залейте холодной водой, поставьте на сильный огонь, доведите до кипения, выньте из кастрюли, бульон процедите через марлю или мелкое сито и поставьте на слабый огонь.

2. Мясо отделите от костей, нарежьте кусками средней величины и выложите в бульон вместе с картофелем и свеклой, нарезанными ломтиками. Чтобы свекла после кипения не потеряла цвет, капните в бульон немного уксуса или лимонного сока.

3. Свежую капусту крупно нашинкуйте и положите туда же. Крупно нарезанный лук обжарьте в растительном масле до золотистого цвета, введите в бульон и варите до полной готовности овощей.

4. Заправьте солью, перцем по вкусу, лавровым листом, а

перед подачей на стол – сметаной и зеленью петрушки и укропа.

Свинина с овощами и фруктами «Испанские страсти»

1 кг свинины, 6 стручков острого красного перца, 0,5 ч. л. молотой гвоздики и ригана, 500 г помидоров, 2 головки лука, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки и сельдерея, 250 г консервированной красной фасоли, 3–4 зубчика чеснока, 3 зеленых груши средней величины, цуккини, 1 небольшой ананас, сок апельсина, 5 яблок, 2 авокадо, 3 банана, 2–3 лавровых листа, 4 ст. л. кукурузного масла, соль по вкусу.

1. Влейте в кастрюлю 1 л воды и поставьте ее на огонь. Свинину нарежьте небольшими кусочками длиной не больше 4 см. В кастрюлю с кипящей водой опустите мясо вместе с гвоздикой, ригана и лавровым листом. Варите свинину около получаса.

2. У стручков острого перца срежьте основания, удалите семена и мелко порежьте. Лук, чеснок, помидоры также нарежьте кусочками, посолите, а затем вместе с перцем поместите в миксер и измельчите.

3. Когда свинина сварится, бульон из-под нее процедите и тонкой струйкой влейте в измельченные миксером овощи. В сковороду влейте масло, когда оно нагреется, выложите овощную смесь и, непрерывно помешивая, проварите 3–5 минут.

4. Яблоки, груши и авокадо разрежьте на половинки, удалите из них семечки, снимите кожицу. Затем каждую половинку разрежьте на 3–4 кусочка. Бананы очистите и нарежьте кружками толщиной около 1 см. Очистите ананас и нарежьте его мякоть квадратными кусочками около 2 см. Тщательно промойте цуккини и нарежьте брусочками не толще 1 см.

5. Из кастрюли с вареной свининой удалите лавровый лист и смешайте мясо с фасолью. Уложите на кусочки мяса ломтики яблок, груш, авокадо, бананов, ананаса, цуккини, сверху полейте соусом из овощей и острого перца и апельсиновым соком. Потушите в течение часа под закрытой крышкой.

Салаты

Фруктовый салат с майонезом

1 гроздь винограда без косточек, 4 апельсина, 6 ломтиков ананаса, лимонный майонез для заправки.

Для майонеза: 1 сырое яйцо, 4 ч. л. сахара, 1 ч. л. уксуса, 1 лимон, 0,5 стакана оливкового масла, 0,5 стакана сливок.

1. Апельсины и ананас очистите, нарежьте кубиками. Смешайте с виноградом.
2. Для майонеза взбейте хорошенько яйцо, добавьте в него лимонный сок, соль и сахар. Затем добавляйте по 1 ч. л. оливковое масло, не прекращая взбивать. Когда смесь загустеет, добавьте взбитые сливки.
3. Для разнообразия окрасьте приправу в какой-нибудь цвет пищевым красителем. Заправьте салат лимонным майонезом и аккуратно перемешайте.
4. Переложите его в салатницу и украсьте спиралью, вырезанной из цедры лимона специальным ножом.

Салат из спаржи, зелени и овощей

0,5 кг спаржи, 1 ст. л. сливочного масла, 10 ст. л. растительного масла, 2 стебля сельдерея, 200 г куриной грудки, 200 г шампиньонов, 200 г сыра, 1 яблоко, 1 манго, 150 г виноградных помидоров, 1 головка салата, 4 ст. л. винного уксуса, 2 ч. л. горчицы, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу.

1. Очистите спаржу, разрежьте пополам, поперек и варите в подсоленной воде 15–20 минут, добавьте в воду немного сахара и сливочного масла.
2. Далее филе курицы посолите, поперчите и обжарьте в растительном масле, затем нарежьте ломтиками. Шампиньоны тоже нарежьте и обжарьте.
3. Сельдерей нарежьте на кусочки. Сыр, яблоко, салат и манго нарежьте кубиками. Томаты разрежьте пополам.
4. Все приготовленные компоненты перемешайте. Осталось заправить салат соусом. Для его приготовления смешайте растительное масло, уксус, горчицу, соль, перец и сахар. Полейте салат этим соусом и подавайте на стол.

Салат с мясом и соусом

200 г копченого мяса, 200 г картофеля, 4 яйца, 250 г соленых шампиньонов, 100 г яблок, соль, душистый перец по вкусу.

Для соуса: 200 г сметаны, 2 ст. л. коньяка, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. сахарной пудры, 1 ст. л. мускатного ореха, соль по вкусу.

1. Копченое мясо порежьте тонкой соломкой. Отварите картофель и яйца, очистите и порежьте кубиками. Яблоки очистите от кожуры и измельчите. Все смешайте. Добавьте к полученной массе измельченные шампиньоны. Посолите и поперчите по вкусу.

2. Для соуса охлажденную сметану взбейте с сахарной пудрой и солью, постепенно добавьте коньяк и лимонный сок. Засыпьте измельченный мускатный орех, перемешайте. Влейте коньячный соус в салат, перемешайте, украсьте грибочками и яблоками.

Салат с капустой «Баварский»

0,5 кочана капусты среднего размера, 300 г вареных шпикачек, 250 г майонеза, горсть грецких орехов, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу, 1 пучок зелени петрушки.

1. Капусту сполосните холодной водой, мелко нашинкуйте и перетрите с солью и сахаром. Шпикачку нарежьте тонкой соломкой, смешайте с капустой, поперчите.

2. Орехи слегка обжарьте без масла, мелко порубите, добавьте в салат. Салат заправьте майонезом, переложите в салатницу, украсьте листиками петрушки.

Салат из устриц, крабов «Рог изобилия»

400 г копченого мяса, 200 г зеленого горошка, 4 куриных яйца, 250 г крабовых палочек, 150 г устриц, 50 г соевого соуса, 350 г майонеза, соль по вкусу.

Отварите устрицы и яйца, мелко покрошите все ингредиенты, посолите и заправьте майонезом.

Кушанья из муки

Пельмени с фаршем «Свинина-говядина»

Для теста 1 яйцо, 2,5 стакана пшеничной муки, 100–150 г кипяченой воды, соль по вкусу.

Для фарша: 200–250 г говядины, столько же свинины, 1 яйцо, 2 головки лука, 4–5 зубчиков чеснока, соль и черный молотый перец по вкусу.

1. Удалите с мяса все пленки, порежьте его на кусочки небольшой величины. Разрежьте лук на несколько частей.

Прокрутите мясо через мясорубку с луком и чесноком (можно обойтись и без чеснока). Тщательно перемешайте фарш, поперчите и вбейте в него яйцо, снова перемешайте.

2. Для теста: муку высыпьте на стол горкой, в середине сделайте углубление, вбейте в него яйцо, добавьте туда же соль и воду. Все тщательно перемешайте и дайте тесту немного постоять в теплом месте.

3. Готовое тесто разделите на несколько частей и раскатайте колбаски. Из каждой такой колбаски нарежьте несколько небольших комочков и, обмакивая их в муку, чтобы тесто не липло к рукам, тонко раскатайте их и придайте им круглую форму.

4. На каждый раскатанный кусочек положите немного (1,5–2 ст. л.) готового фарша. Осторожно залепите края пельменей. Делайте это тщательно и аккуратно, чтобы при варке края не разлеплялись.

5. Когда все пельмени слепите, положите их на какое-нибудь большое блюдо, посыпанное мукой, и поставьте в холодное место, сверху тоже посыпьте мукой. В течение некоторого времени – не меньше полутора часов – пельмени должны заморозиться до твердого состояния. До того, когда вы соберетесь варить пельмени, они должны храниться в морозилке.

6. Перед подачей к столу пельмени сварите в подсоленной воде. Кастрюлю наполните водой на 5–7 см до краев и поставьте на огонь. Когда вода закипит, бросьте в нее пельмени (их не должно быть слишком много, чтобы воды было достаточно и пельмени не могли бы склеиться между собой) и варите до тех пор, пока они не всплывут на поверхность – это верный признак того, что они готовы. За несколько (примерно 5–7) минут до полной готовности пельменей посолите воду по вкусу.

7. Когда все пельмени всплывут на поверхность, выловите их шумовкой и выложите на плоское блюдо. Если подаете на стол пельмени с бульоном, положите их в глубокую тарелку и добавьте

немного бульона, а также сливочного масла, сметаны или майонеза.

Хачапури со свининой и сыром

1 л молока, 450 г муки, 20 г сухих дрожжей, немного теплой воды, соль по вкусу.

Для начинки: 7 яиц, 50 г свинины, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. растительного масла, 150 г сыра, 1 ст. л. сливочного масла, 2 картофелины, 1 лук-шалот, 1 пучок зелени, соль, перец молотый по вкусу.

Для сырного масла: 80 г сливочного масла, 40 г твердого сыра, 5 г красного молотого перца, 3 ст. л. сметаны.

1. Дрожжи разведите в молоке и добавьте в муку, посолите и все тщательно размешайте, понемногу вливая воду. Замесите тесто. Готовое тесто поставьте в теплое место до образования пузырьков. Затем раскатайте и разделайте на лепешки.

2. В середину положите начинку, потом слой теста, затем посыпьте тертым сыром и снова слой теста. Готовое хачапури выпекайте 15–20 минут. Поверхность можно обмазать сырным маслом. Хачапури подавайте горячим с мясным блюдом.

3. Для начинки: отваренный кусок свинины нарежьте кубиками и слегка обжарьте на сливочном масле. Мелко нарезанные картофель и лук обжарьте в оливковом масле и соедините со свининой. Во взбитые с солью и перцем яйца положите нарезанный кубиками сыр и овощную массу. Все тщательно перемешайте и поджарьте на растительном масле. Посыпьте зеленью.

Для сырного масла: тертый сыр смешайте с размягченным маслом, добавьте сметану и взбейте миксером до однородной массы.

Торт с ромовой глазурью «Конфетти»

9 яиц, 2 стакана сахарной пудры, 3 ч. л. ванильного сахара, 200 г растертых грецких орехов, 5 ст. л. муки высшего сорта, 1 щепотка пищевой соды.

Для начинки: 0,5 стакана сахарной пудры, 150 г

сливочного масла, 1 стакан растертых орехов, 5 ч. л. рома.

Для ромовой помадки: 1 стакан сахарной пудры, 1 ст. л. кипятка и рома, 1 ч. л. растительного масла.

1. Яичные желтки разотрите с сахарной пудрой и ванильным сахаром до получения густой пены. Яичные белки взбейте в густую пену, добавьте в нее муку, орехи, пищевую соду и все компоненты перемешайте с желтковой массой.

2. Затем выложите тесто в смазанную и обсыпанную мукой форму и выпекайте в духовке при не слишком высокой температуре.

3. Когда корж будет готов и охлажден, разрежьте его на два пласта одинаковой толщины, смажьте их начинкой и соедините. Верх торта и его боковые стороны глазируйте ромовой помадки и украсьте по своему усмотрению.

4. Для начинки сахарную пудру тщательно разотрите с маслом до получения однородной массы, добавьте в нее орехи, ром и хорошенько перемешайте.

5. Для ромовой помадки сахарную пудру залейте кипятком, тонкой струйкой введите в нее ром, растительное масло и перемешайте массу, чтобы стала густой.

Печенье со сгущенкой «Цветущая сакура»

500 г слоеного дрожжевого теста.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина), 1 яйцо.

Для крема: 1/4 стакана сгущенного молока Для украшения: 1/6 стакана свежих (или из варенья) вишен, 2 стакана сахарной пудры.

1. Слоеное дрожжевое тесто раскатайте в пласт толщиной 0,5 см. Из теста, воспользовавшись различными формочками (сердечками, цветочками, звездочками, рыбками), вырежьте печенье, смажьте каждое яйцом и выложите на промасленный противень.

2. Выпекайте 30 минут на среднем огне в хорошо разогретой духовке. Готовое печенье остудите, намажьте сверху вареным сгущенным молоком (варите закрытую банку сгущенки в кастрюле с водой около двух часов, остудите и откройте банку),

украсьте свежей вишней или ягодами из варенья, посыпьте сахарной пудрой.

Пельмени с молоком «Паланга»

2 стакана муки, 0,5 стакана воды, 4 яйца, 200 г мясного фарша, 2 ст. л. грибов, 100 мл молока, соль по вкусу.

1. Из муки, воды и яйца замесите крутое тесто. Грибы отварите в подсоленной воде, нарежьте и смешайте с мясным фаршем. Тесто раскатайте, вырежьте стаканом кружочки, на середину каждого положите начинку из мясного фарша и грибов, соедините края кружочков, выложите пельмени на поднос и поставьте на полчаса в холодильник.
2. Варите пельмени в кипящей подсоленной воде около 10 минут. Оставшиеся 3 яйца взбейте с молоком и поджарьте омлет, затем разрежьте его на тонкие полоски в виде лапши.
3. Готовые пельмени выложите в керамическую глубокую посуду, добавьте кусочек сливочного масла, сверху посыпьте полосками омлета.

Десерты

«Манго в миндале»

2 зрелых манго, 1 яблоко, 2 банана, 1 апельсин, 0,5 стакана нарезанных консервированных ананасов, 0,5 стакана апельсинового сока, щепотка корицы, 1 ч. л. молотого миндаля, 2 ст. л. хереса, молотая гвоздика.

1. Нарежьте фрукты небольшими кубиками. Смешайте апельсиновый сок, вино, корицу, миндаль и гвоздику, подогрейте на слабом огне и, не доводя до кипения.
2. Залейте перемешанные кусочки фруктов. Перед подачей на стол подержите в холодильнике.

Глава 10
Козерог

Земные обитатели Козероги – самые скромные, во всем любят сдержанность, практичность. Порой они неприступны, неразговорчивы и даже могут показаться недружелюбными.

Эти люди не любят выходить на первый план, чего бы дело не касалось. Подвержены заболеваниям желудочно-кишечного тракта.

Козероги порой ограничивают себя в еде, легко могут отказаться от самого аппетитного блюда. А по душе им больше всего мясные блюда. Из ягод самыми вкусными и полезными для них окажутся малина, клубника, черешня, из зелени – петрушка и сельдерей.

Также для их рациона подходят овощи, макароны и все продукты, содержащие кальций. В первую очередь, это молоко, творог, сыр. Соблюдайте такую диету (в рационе доминируют овощи и фрукты) и будете выглядеть и чувствовать себя просто замечательно.

Мясо: ягнятина;
Фрукты: айва, канталупа, дыня;
Овощи: баклажаны, свекла;
Специи: гвоздика, анис, мята, шалфей, базилик, мускатный орех;
Напитки: вино;

Аккуратная, красивая сервировка стола и привлекательный внешний вид блюд играют для Козерогов важную роль. Многие из них страдают неправильным обменом веществ. Раздельное питание – вот выход из положения. Белки и жиры лучше всего не смешивать. Зато перед приемом пищи на пользу пойдет бокал сухого вина.

Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком козерога

Закуски

Скумбрия с сыром

700 г скумбрии, 200 г сыра, 2 стручка болгарского перца сладкого, 2 свежих помидора, 70 г растительного масла, 2 ст. л. толченых сухарей, немного зелени петрушки, 1 головка репчатого лука, соль и перец по вкусу.

1. Специально приготовленную рыбу, очищенную, промытую и высушенную, натрите солью и перцем, обваляйте в сухарях. Смажьте маслом сковороду и положите туда рыбу, сверху украсив кольцами репчатого лука, болгарского перца и помидора.

2. Подлейте в сковороду немного воды и выпекайте рыбу в духовом шкафу до полной готовности. Затем посыпьте готовую рыбу сыром, нарезанным соломкой, и измельченной зеленью.

«Семицветик» из овощей

7 картофелин, 7 морковей, 7 луковиц, 2 больших баклажана, 4 болгарских перца, 2 головки чеснока, 500 г майонеза, 1 пучок зелени.

1. Картофель, морковь натрите на терке, лук, баклажан и перец мелко нарежьте, майонез смешайте с толченым чесноком.

2. Сложите в горшочки слоями: картофель с луком, морковь с луком, баклажаны с луком, перец. Каждый слой полейте майонезом, повторите слои несколько раз. Посыпьте зеленью и поставьте в духовку.

Селедочные канапе

0,5 буханки пшеничного хлеба, 1 сельдь (филе), 50 г сливочного масла, 0, 2 картофелины, 1 яблоко, 5 ст. л. майонеза.

1. Нарежьте селедку (филе) крупными полосками. Вымойте, очистите и нарежьте соломкой картофель. Поджарьте его во фритюре, нарежьте крупной соломкой яблоко.

2. Смешайте все компоненты, заправьте майонезом и уложите на канапе, проткните шпажкой и украсьте зеленью.

Паштет «Рекс» с орехами

1,5 стакана грецких орехов, 4 зубчика чеснока, 1 плавленый сырок, 2 ст. л. майонеза, перец, соль по вкусу.

1. Пропустите через мясорубку или тщательно истолките грецкие орехи. Чеснок натрите на мелкой терке.

2. Плавленый сырок разотрите с майонезом. Смешайте все вышеперечисленные компоненты, добавьте соль и перец по вкусу. Массу поместите в холодильник.

3. К столу подавайте, намазав так же, как и масло, на ломтики белого хлеба или батона. С поджаренными в тостере ломтиками хлеба этот паштет тоже очень хорош.

Икра баклажанная

500 г баклажанов, 300 г крупных красных помидоров, 200 г репчатого лука, 1 пучок зелени, соль, горький молотый перец по вкусу.

1. Очищенные от кожуры баклажаны нарежьте и обжарьте в масле. Отдельно обжарьте измельченный лук и помидоры.

2. После этого все овощи тщательно перемешайте, добавьте соль, горький молотый перец, зелень и еще немного пожарьте. Дайте икре остыть и подавайте к столу, украсив зеленью.

Первые блюда

Свекольник с фасолью «Крестьянский»

2 крупных свеклы, 70 г фасоли, 1 крупная морковь, корень петрушки, 1 головка лука, 200 г щавеля, 1 ст. л. муки, 3 яйца, сахар, соль по вкусу.

1. Доведите 2 л бульона до кипения, положите в него

нарезанную морковь, репчатый лук, корень петрушки, варите все до готовности. Отдельно отварите фасоль.

2. Щавель тщательно промойте, ошпарьте кипятком, мелко нарежьте. За 5 минут до окончания варки положите в бульон щавель, фасоль, тушеную свеклу, разведенную в бульоне муку, сахар и соль.

3. При подаче положите в тарелки со свекольником по кусочку сала и яйца.

Борщ с крапивой

100 г молодой крапивы, 100 г зеленого лука, 300 г щавеля, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 головка лука, 50 г сметаны, 50 г маргарина, 1 ст. л. муки, 2 л мясного бульона, 2 крутых яйца, 1 пучок зелени, соль, специи по вкусу.

1. Переберите и промойте крапиву, щавель и отварите в подсоленной воде 2–3 минуты, откиньте на дуршлаг и пропустите через мясорубку. Из крапивы приготовьте пюре.

2. Коренья нарежьте кубиками, лук репчатый нарубите и все вместе пассируйте в маргарине. За 2–3 минуты до окончания жаренья овощей добавьте нашинкованный зеленый лук.

3. В кипящий бульон заложите крапивное пюре, щавель и пассированные овощи и варите 10–15 минут. Затем положите соль, специи, нарезанные яйца, сметану, зелень.

Суп «Щавелевый» с яйцом

1 л куриного или мясного бульона, 1 пучок щавеля, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 картофелина.

1. Картофель нарежьте кубиками и бросьте в горячий бульон. Щавель хорошо промойте под холодной водой и мелко нарежьте.

2. Яйцо нарубите кружочками. Когда картошка будет почти готова, бросьте в бульон щавель и яйцо.

Щи с курицей

800 г мяса птицы, 500 г белокочанной капусты, 80–90 г свиного сала, 2–3 свеклы, 3 ст. л. томатной пасты, 6–8 картофелин, 200–300 г муки, 2 яйца, 1–2 луковицы, 2

моркови, лавровый лист, 1 ст. л. сахара, 100 г сметаны, перец, соль по вкусу.

1. Обработайте мясо птицы, залейте холодной водой, варите на слабом огне до готовности. Крупно нашинкуйте капусту, выложите ее в кастрюлю с мясом. Затем пассируйте в сале с мукой лук, морковь и свеклу, добавьте томатную пасту, сахар, потушите и заправьте бульон.

2. Положите в кипящий борщ нарезанный кубиками картофель, добавьте по вкусу соль, перец, лавровый лист. Приготовьте тесто для галушек.

3. Смешайте яйцо, стакан бульона, муку, добавьте соль, перец. В готовый борщ столовой ложкой опустите галушки. Снимите с огня, когда галушки всплывут. При подаче на стол заправьте сметаной.

Щи овощные

0,5 л овощного отвара, 100 г щавеля, 1 картофелина, 1 свежий огурец, 1 яйцо, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. сахара, 50 г зеленого лука, 1 пучок зелени укропа, немного майонеза и горчицы, соль и лимонная кислота по вкусу.

1. Залейте щавель небольшим количеством воды и подержите его на сильном огне, пока он не даст сок и не станет совсем мягким. После этого протрите его через сито и смешайте с полученным соком.

2. Отваренный и охлажденный картофель нарежьте кубиками, зеленый лук и огурец нашинкуйте и смешайте все это со щавелем. Залейте полученную смесь холодным бульоном, заправьте сметаной, солью, сахаром, лимонной кислотой.

3. Вареные и очищенные яйца разрежьте пополам. Желтки разотрите с горчицей и майонезом, смешайте с мелко нарубленной зеленью и поместите их «обратно» в белок. Перед подачей к столу положите половинку яйца в тарелку.

Вторые блюда

Голубцы с капустой

350 г мясного фарша, 0,5 стакана риса, 1 головка лука, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, капустные

листья, соль, перец по вкусу.

1. Мелко нарежьте лук и обжарьте его, добавьте мясной фарш, рис, яйцо, перец и соль, хорошо перемешайте и остудите. Капустные листья ошпарьте и дайте стечь воде.

2. Небольшие кусочки начинки заверните в капустные листья и поместите в жаровню, залейте бульоном или кипятком и поставьте в духовку на 25–30 минут.

Вареники с картошкой

0,5 стакана молока, 1 яйцо, 2 стакана муки, 3–4 ст. л. сахара, 4 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу Для начинки: 200 г отварного картофеля, 1 яйцо, 3 ст. л. сливочного масла.

1. Смешайте молоко, муку, сахар, соль, сливочное масло и яйцо. Замесите крутое тесто для вареников. Картофель потолките, добавьте масло и яйцо. Тщательно перемешайте.

2. Тесто раскатайте, вырежьте из него круги. В их центре разместите начинку. Защепите края вареников и отварите их в подсоленной воде.

Стерлядь заливная «Царская»

1 стерлядка, 2 кг мелкой речной рыбы, 4–5 морковок, луковицы, 2 яйца, горсть изюма, 1 корень петрушки, черный перец горошком, лавровый лист, 3 ст. л. желатина, 1 ст. л. сахара, 1 пучок зелени петрушки, 1 лимон, соль по вкусу.

1. Выберите крупную стерлядь, очистите и выпотрошите, удалите жабры, вымойте и положите в широкую плоскую посуду. Мелкую рыбку выпотрошите, помойте и вместе с чешуей положите в ту же посуду.

2. Добавьте лук, морковь, корень петрушки и черный перец горошком. Залейте холодной водой, доведите до кипения и снимите образовавшуюся накипь.

3. Сделайте маленький огонь и поставьте довариваться в открытой кастрюле без крышки. По мере надобности воду доливайте, снимайте шум (пену).

4. Рыбу варите не менее двух часов, за полчаса до конца варки добавьте в кастрюлю горсть изюма.

5. Снимите кастрюлю с огня и дайте рыбе остыть. Выложите стерлядь на блюдо с высокими бортиками, бульон процедите, растворите в нем желатин и посолите (солите только уже готовый бульон).

6. Сварите яйцо вкрутую, очистите и нарежьте на кружки. Лимон обдайте кипятком и нарежьте кружками.

7. Когда бульон начнет застывать, вылейте 1/3 всего бульона на стерлядь и поставьте ее на холод минут на 30–40. Потом на застывшей поверхности красиво разложите кружочки крутых яиц, дольки лимона, листочки петрушки и кружочки вареной моркови, которые можно оформить в виде цветочков.

8. Слегка придавите их рукой, чтобы они не всплывали, когда вы выльете оставшийся бульон. Выливайте бульон очень осторожно, тонкой струйкой, подставив под нее шумовку.

9. Поставьте заливное на холод до окончательного застывания и вынимайте из холодильника только непосредственно перед подачей к столу.

Запеканка овощная

2 моркови, 1 большая свекла, 1 картофелина, 1 головка лука, половина кочана капусты, 2 яйца, 2 ст. л. томатного соуса, 2 ст. л. муки, 1 ч. л. уксуса, 3 ст. л. подсолнечного масла, соль и перец по вкусу.

1. Морковь и свеклу натрите на терке, лук мелко нарежьте, все это обжарьте в сковороде.

2. Капусту нашинкуйте и потушите в подсоленной воде до готовности вместе с картофелем. Затем смешайте все ингредиенты, залейте взбитыми яйцами, добавьте соль, уксус, перец и запеките в духовке.

3. Сверху готовую запеканку полейте томатным соусом.

Фаршированные огурцы

3 крепких огурчика, 4 кусочка сельди средней величины, 50 г сыра, 25 г сливочного масла, 3 ст. л. майонеза, веточки укропа и кресс-салата для украшения, соль, черный молотый перец по вкусу.

1. Огурцы помойте, обсушите, разрежьте вдоль пополам, ложкой выньте мякоть и мелко ее нарубите.

2. Сельдь очистите от кожи и костей и пропустите через

мясорубку. Сыр натрите на мелкой терке. Хорошенько перемешайте или взбейте миксером огуречную мякоть, селедочный фарш, сыр, майонез и сливочное масло, добавьте соль и перец по вкусу.

3. Выложите получившуюся массу в кондитерский шприц и положите его на некоторое время в холодильник. После этого через фигурную насадку выдавите фарш в половинки огурцов.

4. Подавайте, украсив веточками кресс-салата и листочками базилика.

Авокадо с курицей и грибами

8-10 плодов авокадо, 300 г шампиньонов, 200 г белого куриного мяса, 0,5 банана, сок, 0,5 апельсина, 1 киви, 50 г майонеза, несколько листочков салата и шпината, веточки кресс-салата для украшения, соль, белый перец, сахар по вкусу.

1. Выберите авокадо средней спелости. Разрежьте на две половинки и удалите косточки. Мякоть выньте с помощью ложечки. Сбрызните плоды апельсиновым соком, чтобы авокадо не побурели.

2. Шампиньоны, куриное мясо, бананы, киви, мякоть апельсина и авокадо мелко нарежьте. Салат и шпинат нарежьте соломкой. Майонез смешайте с солью, сахаром, перцем и заправьте этой смесью подготовленные компоненты.

3. Наполните фаршем оболочки авокадо и подавайте, украсив веточками кресс-салата.

Жареная тыква с салатом

200 г салатных листьев, 250 г мякоти тыквы, 2 большие головки лука, 4 зубчика чеснока, 100 г красной чечевицы, 120 мл оливкового масла, 2 ст. л. пищевого уксуса, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. черного перца.

1. Салат промойте и дайте обсохнуть. Чечевицу также промойте и отварите в несоленой воде, посолив ее только в конце варки, иначе она не будет мягкой.

2. В сковороду влейте растительное масло и обжарьте в нем тыкву, порезанную небольшими кубиками. Когда тыква станет мягкой, добавьте к ней измельченные лук и чеснок и тушите до тех пор, пока кубики тыквы не станут прозрачными.

3. Приготовьте соус. Смешайте оливковое масло, уксус и мед, приправьте солью и перцем.

4. Перед подачей к столу на каждую тарелку выложите по несколько салатных листьев, сверху – жареную тыкву и красную чечевицу, а затем полейте приготовленным соусом.

Острый «Язычок завистника» из картофеля и баклажанов

300 г отварного говяжьего языка, 3 баклажана, 3 ст. л. майонеза, 4 зубчика чеснока, соль по вкусу.

1. Баклажаны нарежьте наискосок потоньше, посолите и подождите, пока они дадут сок. Чеснок мелко истолките (экономя время, можете воспользоваться чеснокодавкой), смешайте с майонезом и смажьте каждый пласт баклажана с обеих сторон.

2. Говяжий язык тонко нарежьте и уложите в горшочек вперемешку с баклажанами. Залейте сверху оставшимся майонезом, поставьте в духовку и запекайте до готовности баклажанов.

Баранина «Трапеза монарха»

800 баранины, 2 ст. л. растительного масла, 4 зубчика чеснока, 1 морковь, 1 пучок петрушки, соль и черный перец по вкусу.

1. Мясо баранины вымачивайте 5 часов в слабокислом растворе яблочного уксуса. Затем обсушите, заверните в полотенце, отбейте деревянным молоточком со всех сторон, нашпигуйте дольками чеснока, а поверхность натрите толченым с солью чесноком.

2. Уложите мясо на противень с разогретым маслом, посыпьте морковкой, нарезанной соломкой, и запекайте в духовке 30–35 минут, периодически поливая выделяющимся соком.

3. Жаркое нарежьте ломтиками, посыпьте зеленью петрушки. Подавайте с вареной фасолью и квашеной капустой.

Баранина с фасолью и овощами «Осенний ужин»

300 г баранины без костей, 2 головки лука, 3 моркови, 3 помидора, 400 г картофеля, 2 ст. л. зеленого горошка, 2 ст. л. фасоли, 1 небольшой кабачок, 200 г

цветной капусты, 3 ст. л. растительного масла, 2 лавровых листа, вода, соль, перец по вкусу.

1. Мясо нарежьте на кусочки, обжарьте на сковороде. Овощи помойте, нарежьте на небольшие кусочки, выложите их с мясом в котелок.

2. Добавьте горошек, фасоль, соль, специи и немного воды. Тушите около 20 минут, подавайте в горячем виде.

Рагу с фаршем и фасолью «Мистер икс»

250 г фарша, 3–4 томата, 1 головка лука, 2 зубчика чеснока, 1 болгарский перец, банка консервированной фасоли, приправа, соль по вкусу.

1. Перец помойте, очистите, разрежьте вдоль и нашинкуйте. Чеснокодавкой выжмите зубчик чеснока. Все овощи сложите в кастрюлю и потушите 3 минуты в соке небольшого помидора под крышкой.

2. В тушеные овощи положите фарш, приготовленный из остатков мяса, которое у вас есть. Очистите от кожицы 2–3 крупных помидора, измельчите и добавьте туда же.

3. Посыпьте содержимое сухими пряностями, перемешайте, потушите, не накрывая крышкой, в течение 5 минут. Далее добавьте зеленую консервированную фасоль без маринада, перемешайте и тушите до готовности еще 5 минут.

4. Готовому рагу дайте отстояться 5 минут, разложите в тарелки и добавьте приправы. К этому блюду органично подойдут ароматные горячие бутерброды с сыром и эстрагоном.

«Ветчина в полосочку» с овощами

300 г копченой ветчины, 4–5 сладких болгарских перцев, 5 помидоров, 2–3 зубчика чеснока, зеленый лук, веточки петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

1. Копченую ветчину нарежьте тонкими ломтиками и обжарьте в сотейнике. Выложите слоями нарезанные кружочками помидоры и перец, добавьте измельченный чеснок, посолите, поперчите и тушите под плотно закрытой крышкой в течение 25–30 минут.

2. Перед подачей к столу посыпьте рубленым зеленым луком и украсьте веточками петрушки или укропа.

«Корсиканская рыбалка» из щуки с анчоусом

3 кг щуки для приготовления самого блюдо, 1 кг щуки для фарша, 10 анчоусов, 6 шампиньонов, 10 болгарских перцев, французская булка, 1 стакан сливок, 300 г сливочного масла, 150 г сыра, 0,5 стакана лимонного сока, 2 головки лука, 3 яйца, лавровый лист, мускатный орех, соль, перец по вкусу.

1. Щуку нарежьте кусками, посолите, добавьте сливочное масло, луковицу, перец, лавровый лист, коренья, залейте горячей водой, варите до полуготовности.
2. Выньте рыбу, положите в другую кастрюлю, залейте сливками, положите масло, натертую на мелкой терке луковицу, тертый сыр, накройте крышкой и тушите до полной готовности.
3. Затем приготовьте рыбный фарш. К щучьему филе добавьте пассированный в масле лук, намоченную в воде и выжатую французскую булку, посолите, поперчите и пропустите через мясорубку. В фарш положите масло, яйца, мускатный орех.
4. Тканевую салфетку смажьте маслом, заверните в нее фарш, зашейте в виде колбасы, опустите в рыбный бульон, сварите, остудите, нарежьте кружками толщиной в палец, сервируйте рыбу.
5. В соус, в котором тушилась рыба, подлейте немного бульона, лимонного сока и залейте рыбу.

Шашлык с креветками

200 г шашлыка, 200 г креветок, 200 г майонеза, 1 бараний хрящик, соль по вкусу.

1. Предварительно промойте, а затем приготовьте бараний хрящик (поварите в течение 30 минут), креветки (обжарьте в подсолнечном масле).
2. Смешайте все продукты в одной чашке, заправьте майонезом. Подавайте в холодном или теплом виде.

Вареники на скорую руку

250 г творога, 1/4 стакана муки, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу.

1. Творог разомните вилкой, прибавьте к нему яйцо, муку, соль и перемешайте до получения однородной массы.

2. Тесто раскатайте пластом толщиной 10–12 мм и разрежьте на полоски шириной 25 мм, которые в свою очередь нарежьте кусочками прямоугольной или ромбовидной формы.

3. Варите вареники в подсоленной воде, пока они не всплывут. Подавайте с маслом, сметаной, сахаром.

Треска «Вкусно»

500 г филе рыбы (трески), 1,5 ст. л. растительного масла, 1 головка лука, соль, перец по вкусу.

1. Очистите лук и мелко нарежьте. Рыбное филе нарежьте кусочками. Посолите и поперчите по вашему вкусу.

2. Жарьте рыбу на разогретой сковороде с растительным маслом вместе с луком. На гарнир подайте картофельное пюре.

Картофельное пюре «Классическое»

6 картофелин средней величины, 2/3 стакана молока, 2 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

1. Аккуратно удалите кожуру с картофельных клубней, промойте их холодной водой, отварите, затем слейте воду и обсушите под закрытой крышкой на слабом огне.

2. Горячий картофель разомните, добавьте соль по вкусу, масло, горячее молоко. Все это хорошо взбейте до нужной консистенции.

3. Картофельное пюре идеально подходит в качестве гарнира к любому мясному и рыбному блюду. На втором месте по популярности (а в некоторых странах, скажем в Германии, в Баварии, на первом) вслед за картофельными гарнирами следуют капустные гарниры.

Сазан с зеленью

1 крупный сазан, 4 моркови, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 3 головки лука, 1 стакан белого вермута, лавровый лист, 2 стакана красного вина, 1 пучок зелени петрушки, желатин, соль, сахар, мускатный орех по вкусу, черный перец горошком по вкусу.

1. Очищенную рыбу нарежьте кусочками и положите их в широкую плоскую кастрюлю. Залейте холодной водой, на сильном огне доведите до кипения, снимите накипь и убавьте огонь.

2. Добавьте в кастрюлю морковь, сельдерей, лук и петрушку. Через полчаса прибавьте стакан вермута, 1 ст. л. сахара, перец и мускатный орех и продолжайте варить на слабом огне без крышки еще 2 часа.

3. Если в этом будет необходимость, снимайте накипь. Затем влейте в кастрюлю красное вино и на несколько минут положите лавровый лист.

4. Снимите кастрюлю с огня и дайте немного остыть. После этого выньте кусочки сазана и разложите их на блюде, а бульон процедите, добавьте в него желатин, посолите и дайте ему слегка застыть.

5. Украсьте кусочки рыбы дольками моркови и листочками петрушки и залейте желатиновым бульоном. Поставьте для окончательного застывания в холодное место.

Креветки с зеленью

300 г креветок, 3 зубчика чеснока, 1 пучок зелени кинзы, 1 пучок базилика и мелиссы, мускатный орех на кончике ножа, 2–3 ст. л. оливкового масла, сахар, 1 ст. л. яблочного уксуса, 2 ч. л. муки, 150 г белого вина, соль, перец на кончике ножа.

1. Креветки очистите, извлеките мясо. На сковороду вылейте масло и обжарьте на несильном огне измельченный чеснок, а через некоторое время добавьте к нему креветки.

2. Посолите, поперчите, добавьте уксус, муку, оставьте томиться несколько минут. Приготовленные креветки, смешанные с чесноком, выложите в глубокую посуду, посыпьте мелко нарубленной зеленью кориандра, базилика, мелиссы, добавьте мускатный орех.

3. Готовое блюдо залейте при подаче к столу белым вином.

Нога баранья, запеченная в духовом шкафу

1 баранья нога, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

1. Мясо нашпигуйте чесноком, посыпьте солью и уложите на

противень. Полейте баранину растительным маслом, поставьте в духовку и зажаривайте до полной готовности.

2. Раз в 10–15 минут поливайте мясо образующимся соком. Перед подачей к столу баранину нарежьте на небольшие ломтики, посыпьте свежей зеленью и подайте с отварным картофелем.

Свинина с морковью и ананасами «Китайский деликатес»

3 моркови, нарезанные кусочками по 3 см, 300 г консервированных ананасов с соком, 100 мл красного вина, 2 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ч. л. кукурузного крахмала, 2 ч. л. сахара, измельченный зубчик чеснока, 400 г нежирной свинины, 1 зеленый сладкий перец, соль по вкусу.

1. Сварите морковь. Ананасы нарежьте квадратиками, так же как и перец. А теперь приготовьте соус. Смешайте ананасовый сок, уксус, растительное масло, соевый соус, кукурузный крахмал, сахар и чеснок.

2. Варите до загустения и появления пузырьков. На шампуры для гриля нанижите кусочки свинины, морковь и сладкий перец. Поместите в гриль и жарьте 10 минут, не закрывая его. Периодически смазывайте соусом.

Салаты

Салат из редьки с яблоками

2 редьки, 2 яблока, 1 морковь, 100 г сметаны, 1 пучок зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 1 ч. л. сахара, 1 ч. л. соли.

1. Редьку, яблоки, морковь вымойте, очистите от кожуры, нарежьте тонкой соломкой. Редьку и морковь можете натереть на терке. Добавьте сахар, мелко нарезанную зелень укропа и петрушки.

2. Посолите, перемешайте, уложите в салатник и заправьте сметаной.

Салат из свеклы

200 г столовой свеклы, 250 г фасоли, 0,5 стакана соуса из растительного масла, 100 г растительного масла, по 0,5 ч. л. сахара и соли, 30 г уксуса, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

1. Сначала приготовьте соус из растительного масла, сахара, соли, уксуса (уксус можно сделать ароматным, настояв его на кожуре лимона). Все взбейте, добавьте перец и зелень.
2. Сварите свеклу и фасоль. Свеклу нарежьте кубиками, смешайте с фасолью и мелко нарезанной зеленью, добавьте соус и выложите в салатницу.

Салат овощной в сметане с яйцом

1 кг свежих огурцов, 1 пучок листьев салата, 1 большой пучок зелени укропа и петрушки, 1 пучок редиса, 4 яйца, 200 г сметаны, соль по вкусу.

1. Некрупные огурцы нарежьте тонкими кружочками (можно разрезать кружочки пополам), измельчите зелень, покрошите редис.
2. Сварите яйца вкрутую, разрежьте каждое на половинки или четвертинки, смешайте в стеклянной посуде с нарезанной зеленью и овощами, посолите по вкусу, заправьте сметаной и немного охладите.

Морковь со сливками

300 г моркови, 0,5 стакана сливок или сметаны, 2–3 ст. л. сливочного масла, сахар, соль по вкусу.

1. Очистите осторожно морковь, промойте ее холодной водой, нарежьте кружочками и сварите в подслащенной воде. Готовую морковь обсушите на слабом огне в течение 2–3 минут.
2. Затем слегка обжарьте сваренную морковь на сливочном масле. Сливки или сметану слегка подогрейте.
3. Разложите морковь по тарелкам и обильно залейте сливками или сметаной. Подавайте морковь к отварному и запеченному мясу.

«Капуста в апельсинах»

300 г цветной капусты, 2 яйца, 1 помидор, 1 болгарский перец, 1 апельсин, соль по вкусу.

1. Нарежьте цветную капусту на кусочки. Помидоры нарежьте дольками, а перец – кружочками.
2. Сварите яйца вкрутую, цветную капусту прокипятите на медленном огне 20 минут. Готовые яйца порежьте дольками на несколько частей. Смешайте овощи, яйца и полейте выжатым апельсиновым соком.

Кушанья из муки

Пирожное с миндалем и клубничным джемом

4 яйца, 0,5 стакана сахарной пудры, 1,5 стакана тертых бисквитных сухарей, 1,5 стакана миндаля, 130 г сахара, 3 желтка, 1 ч. л. корицы, 4 шт. гвоздики, 1 стакан клубничного джема, 30 г дрожжей, 350 мл молока, 1 желток.

1. Яичные желтки разотрите с сахаром, добавьте в полученную массу миндаль, мак, корицу, молотую гвоздику, лимонную цедру, предварительно взбитые в густую пену яичные белки, тертые бисквитные сухари и всю массу осторожно перемешайте.
2. Выложите тесто в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и выпекайте. Затем охладите, разрежьте на два одинаковых пласта, пропитайте фруктовым соком.
3. Намажьте любым вареньем, соедините, а сверху украсьте белковой пеной и фруктами. Для белковой пены яичный белок смешайте с сахарной пудрой, лимонным соком.

Кулич русский

2 стакана сливок, 2 стакана сахара, 900 г муки, 250 г сливочного масла, 9 яиц, 50 г дрожжей, 0,5 стакана молока, кардамон, корица, шафран, соль по вкусу.

1. Растопите масло и подогрейте сливки, смешайте их с половиной стакана муки и хорошо разотрите. Когда масса немного остынет, вбейте в нее яйцо и разведенные в теплом молоке дрожжи.
2. Когда опара поднимется, добавьте в нее 8 желтков,

растертых добела с сахаром, остальную муку и приправы. Тесто хорошо выбейте и поставьте доходить в теплое место примерно на 2 часа.

3. Затем вымесите его руками и сразу же переложите в форму, смазанную маслом и обсыпанную сухарями. Как только тесто поднимется, смажьте верх куличей взбитой смесью белков и воды (на 4 белка – 1 ст. л. воды), после чего поставьте в разогретую печь.

Творожники «Снежки»

150 г творога, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 4 ст. л. муки, ванильный сахар, соль по вкусу.

1. Разомните творог вилкой, добавьте половину муки, яйцо, сахар, соль, ванилин по вкусу. Хорошо перемешайте и разделите на равные лепешки.

2. Каждую из них обваляйте в муке и обжарьте с двух сторон на разогретой сковороде с маслом до образования румяной корочки.

Десерты

Клубничное мороженое

5 стакана клубники, 300 г сахара, 1 мандарин.

1. Переберите, промойте клубнику и дайте ей стечь. Затем засыпьте ее сахаром и дайте постоять в холодном месте до полного растворения сахара.

2. Полученным сиропом полейте мороженое так, чтобы получились линии или разводы. Украсьте мороженое свежими ягодами клубники и дольками мандарина.

Напитки

Чайный кобблер

1 винная рюмка какао-сиропа, 150 мл чая, заваренного до золотистого цвета, сливки, фрукты (ломтиками), колотый лед.

1. В бокалы со льдом влейте какао-сироп и настой чая, добавьте сливки и фрукты.

2. Разлейте по бокалам и подайте к столу.

Грог с корицей, мятой и имбирем

70 мл водки, 100 мл очень крепкого чайного настоя, 3 ч. л. сахара, корица, гвоздика, мята, имбирь по вкусу.

1. Смешайте водку, чай, добавьте сахар и пряности, доведите эту смесь до кипения. Проварите несколько минут.

2. Пейте напиток горячим, понемногу (маленькими глотками).

Ромовый напиток с лимоном «Гренада»

40 мл рома, 20 мл сахарного сиропа, 20 мл лимонного сока, 3–4 кубика льда, дольки лимона, корица по вкусу.

1. Смешайте все компоненты в стакане со льдом, перелейте в фужеры, посыпьте молотой корицей.

2. Можно подать к столу!

Напиток с вином и клубникой

2 стакана клубники, 3/4 стакана сахара, 2 стакана белого вина, 1 стакан красного вина, 1 л сладкой газированной воды.

1. В прозрачную посуду (хрусталь или стекло), положите клубнику, посыпьте сахаром и залейте вином.

2. Накройте крышкой и оставьте в прохладном месте. Перед подачей добавьте холодную газированную воду, разлейте в бокалы и украсьте листочком мелиссы.

Коктейль «Кокетка» с молоком и кофе

2/3 стакана молока, 1/3 стакана готового черного кофе, 2–3 ст. л. сливочного мороженого.

Приготовленный кофе остудите, процедите, добавьте молоко и мороженое, взбейте миксером.

Мусс «Приятели» из малины, банан и дыни

1 стакан малины, 1 стакан мякоти банана, 300 г мякоти дыни, 2 л воды, 0, 6 ст. л. сахарного песка, 3 ст. л. желатина.

1. Малину вымойте теплой водой. Смешайте в миксере малину, кусочки бананов и мякоть дыни.
2. Полученную массу засыпьте сахаром, залейте водой, доведите до кипения и, непрерывно помешивая, варите около 5 минут, добавьте размоченный желатин, еще раз доведите до кипения и снимите с огня.
3. Немного остывший мусс взбейте венчиком и разложите в посуду для десерта.

Кофе со сливочным мороженым «Мексиканский»

1 л молока, 0,5 л черного кофе, ст. л. сливочного мороженого.

1. Приготовьте кофе, остудите, процедите.
2. Добавьте молоко и мороженое, взбейте миксером.

Кофе с яйцами и молоком «Театральный»

4 стакана молока, 4 ст. л. сахара, 4 яйца, 3 ст. л. растворимого кофе.

1. Вскипятите молоко, охладите, добавьте сахар, взбитые желтки, кофе.
2. Все смешайте миксером. Подавая, добавьте в стаканы по кубику льда.

Черешневый напиток «Краснодарский»

700 г черешни, 650 г сахара, 5–6 г лимонной кислоты.

1. Способ приготовления. Переберите ягоды, удаляя недозрелые, поврежденные, высохшие, покрытые пятнами плоды, непригодные для переработки.

2. Плодоножки отделите, еще раз промойте ягоды проточной водой и раздавите пестиком в эмалированной посуде, удалив заранее косточки. Не берите алюминиевую емкость (происходит окислительная реакция при взаимодействии сока с металлом). Сок процедите через марлю и используйте для приготовления сиропа.

3. В эмалированной кастрюле или тазике нагрейте сок и добавьте в него необходимое количество сахара. Сироп варите на слабом огне до полного растворения сахара при постоянном помешивании деревянной ложкой.

4. Прокипятите сироп 3–5 минут. Первую пену просто размешайте ложкой, а вторую, погуще, образовавшуюся к самому концу варки, снимите шумовкой.

Глава 11
Водолей

Люди, рожденные под воздушным знаком Водолея, относятся к разряду тех, кто постоянно ищет на свою голову приключения, любят все новое и необычное.

На Водолеев влияет Уран. Они могут пребывать в хорошем настроении и через пять минут резко измениться, загрустить, заскучать.

Хотя делать этого они не любят. Магний и хлористый натрий, содержащиеся в меде, лимоне, сое, какао и арахисе, нужны для поддержания сил этих активных, любящих жизнь людей.

Капуста и морковь способствуют укреплению здоровья, помогают справляться с такими заболеваниями, как простуда, головная боль и др.

Водолеям рекомендуется употреблять следующие продукты:

Мясо: различные морепродукты;

Фрукты: айва, канталупа, дыня Овощи: баклажаны, свекла;

Специи: лакрица, кардамон, тмин, шалфей, ваниль, мята, петрушка;

Напитки: мускаты, шампанское.

На завтрак советуем употреблять кефир, ряженку или творог – это легкие и питательные продукты. Гранат – самый полезный фрукт.

Салаты из овощей – никогда не помешает.

А вот вкусные и всеми любимые булочки, торты и конфеты понижают иммунитет, а соответственно, не могут способствовать улучшению самочувствия, скорее, наоборот.

Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком водолея

Закуски

Рыбное ассорти

4 яйца, 40 г сливочного масла, 40 г лососевой и осетровой икры, 1 банка шпрот, 100 г соленой рыбы, 100 г отварной рыбы, 1 соленый огурец.

1. В приготовлении рыбного ассорти в первую очередь используют черную и красную икру, осетрину, семгу.
2. Сваренные вкрутую яйца обрежьте с тупого и острого концов, затем разрежьте их пополам и уложите на них икру.
3. Соленую рыбу и сливочное масло оформите в виде розочек. Все продукты красиво расположите на блюде и подавайте к столу.

Сельдь с луком

300 филе сельди, масло растительное, лук репчатый, лук-порей, соль, перец по вкусу.

1. Выпотрошите сельдь, отрежьте ей голову, если рыба очень соленая, вымочите ее в холодной воде в течение 40–50 минут. После чего снимите с нее кожу, уберите позвоночные и реберные кости и порежьте кусочками шириной в 1,5–2 см.
2. Затем выложите селедку в посуду и полейте растительным маслом. По вкусу посыпьте сверху перцем, порезанным кольцами репчатым луком и луком-пореем.

Рыба с огурцом

100 г филе соленого лосося, шпрот, судака (эту рыбу можно заменить и другой), 150 г кетовой икры, 1 морковь средней величины, лимон, 4 соленых огурца.

1. Рыбу нарежьте аккуратными кусочками и с икрой красиво уложите на середину блюда. Морковь отварите и вместе с огурцом нарежьте кружочками.

2. Разложите «букетиками» вокруг рыбы, сбрызните соком лимона, украсьте веточками зелени.

Солянка из шампиньонов «Париж на сене»

600-700 г свежих шампиньонов, 5–6 соленых огурцов, 3 головки лука, 100 г маслин, 3 ст. л. томатной пасты, 150 г сметаны, 1 лимон, 1 пучок зелени петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

1. Промойте холодной водой шампиньоны, залейте их в кастрюле водой и варите до готовности. Затем отвар процедите. Обжарьте нарезанный лук в растительном масле, добавьте томатную пасту.
2. Отваренные грибы, пассированный лук и нарезанные соломкой огурцы положите в процеженный бульон, добавьте соль, перец и варите несколько минут.
3. Перед подачей к столу украсьте долькой лимона и заправьте сметаной. Наслаждайтесь желанным отдыхом.

Яйца с помидорами и луком «Ойле-лукойле»

2 кг лука, 0,5 л томата, 10 яиц, 1 стакан оливкового масла, соль по вкусу.

1. Нарежьте крупными кольцами лук, обжарьте его на оливковом масле, посолите. Влейте томат и проварите на небольшом огне вместе. Сложите в горшочки.
2. Взбейте яйца, посолите, залейте лук в горшочках и поставьте в духовку.

Канапе с фруктами «Загадочное»

1/4 буханки хлеба (батона), 2 апельсина, 2 банана, 1 гранат, 1 стакан сметаны, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана ванильного сахара.

1. Хлеб нарежьте тонкими ломтиками. Апельсины и бананы очистите и нарежьте небольшими дольками.
2. Нанизывайте на шпажки поочередно дольки апельсина и банана, разделяя их кусочками хлеба. Шпажки поместите в духовку и выпекайте, пока хлеб не подсохнет. В это время

приготовьте соус.

3. Взбейте сметану с сахаром, с ванильным сахаром, добавьте зерна граната. Шпажки выложите на тарелку, рядом поставьте соус и приглашайте всех к столу.

Бутерброды «Селедочные»

8 ломтиков хлеба, филе соленой сельди, 5 сладких консервированных перцев, 1 яйцо, масло сливочное, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.

1. Перец нарежьте кольцами или соломкой.

2. Филе сельди, яйцо и лук мелко порубите. На ломтики хлеба положите перец, затем сельдь.

Первые блюда

Суп «Радуга с баклажанами»

5 л кефира, 3 баклажана, 1 яйцо, 2 зубчика чеснока, 4 ст. л. растительного масла, 3 свежих помидора, 1 пучок зелени, соль, перец по вкусу.

1. Баклажаны нарежьте кружочками, посолите, натрите чесноком и немного обжарьте на сильном огне.

2. Затем покройте их взбитыми яичными белками и запеките в духовке. Готовые баклажаны положите в тарелку, залейте кефиром, добавьте соль и молотый черный перец, положите ломтики очищенных помидоров и мелко нарезанную зелень.

Окрошка с квашеной капустой и соленым огурцом

0,5 л хлебного кваса, 2 картофелины, 2 моркови, 1 головка лука, 50 г квашеной капусты, 1 соленый огурец, 2 яйца, майонез, соль по вкусу.

1. Морковь и картофель отварите и нарежьте кубиками. Капусту, огурец и лук мелко нашинкуйте.

2. Все перемешайте, посолите и залейте холодным квасом. При подаче к столу заправьте майонезом и посыпьте рубленым яйцом.

Суп со свеклой «Океан»

300 г свежей морской рыбы, 150 г свеклы, 150 г корней петрушки, 200 г лука-порея, 1 ч. л. растительного масла, 1 маленький пучок укропа, соль по вкусу.

1. Неочищенную свеклу варите 40 минут, затем достаньте и остудите. Петрушку и лук очистите, мелко нарежьте и добавьте к свекле. Нарезанную кусочками рыбу варите с овощами 10 минут.
2. Затем очистите свеклу, нарежьте мелкими кубиками и опустите в суп. Посолите, добавьте растительное масло и подавайте к столу.

Суп постный с зеленью

3 моркови, 4 картофелины, 1 стебель лука-порея, 1 корень сельдерея, 3 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Нарежьте морковь, лук, сельдерей и потушите в сливочном масле. Затем залейте их горячей водой и добавьте к ним кубики картофеля, посолите.
2. Готовые продукты протрите через сито, добавьте овощной отвар и доведите до кипения. Подавайте суп со свежей зеленью.

Суп молочный

1 л молока, 100 г лапши, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ч. л. сахара, соль по вкусу.

1. Вскипятите молоко, добавьте в него соль и сахар, после чего засыпьте лапшу. Суп варится около 20 минут, до полной готовности макаронных изделий.
2. В конце варки положите в суп сливочное масло и дайте настояться в течение 10 минут. После этого можете подавать к столу.

Суп «Томатный» с молоком

6 помидоров, 1 головка лука, 1 лист сельдерея, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, 0,5 стакана молока, 1

пучок свежей зелени, соль по вкусу.

1. Помидоры очистите, нарежьте, перемешайте с нашинкованным луком и сельдереем. Тушите примерно 10 минут в собственном соку, готовые овощи протрите через сито.

2. Пассируйте муку в масле, добавьте в тушеные овощи и подлейте 4 стакана воды. Доведите суп до кипения и варите 5 минут. Снимите с огня, посолите, добавьте молоко и посыпьте зеленью.

Суп с яйцами «Овощная симфония»

1 яйцо, сваренное вкрутую, 150 г белокочанной или цветной капусты, 2 помидора, 1 морковь, 1 маленькая репа, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 60 г шпината, 1 маленькая головка репчатого лука.

1. Бросьте нашинкованную репу и морковь в кипящую воду и варите овощи до полуготовности. Тем временем нашинкуйте капусту на крупной терке и также опустите в кипящую воду.

2. Помидоры и лук порежьте кружочками, слегка обжарьте их в сливочном масле и добавьте в суп. Яйцо мелко порежьте, приготовьте шпинат и кладите все в суп за 5 минут до готовности. Зеленый горошек положите в тарелку при подаче супа к столу.

Борщ «Свеколка»

3 свеклы, 2 головки лука, 350 г свежей капусты, 4 ст. л. растительного масла, 1 стакан муки, 1 ст. л. уксуса, 1 пучок укропа, 1 стакан сметаны, 1 щепотка соли.

Для бульона: 400 г мелкой рыбы, корень петрушки, 1 пучок репчатого лука, лавровый лист, 3 горошины черного перца, 1 щепотка соли.

Для соуса: 0,5 стакана белого вина, 1/4 стакана бульона, 3 ч. л. горчичного порошка, 1 ст. л. растительного масла, ломтик лимона, 1 желток, 1 ст. л. муки, соль по вкусу.

1. Нашинкованные овощи обжарьте на растительном масле, добавьте муку и 2 ст. л. горячей воды, смешайте с овощной

массой. В готовый бульон выложите овощную массу и далее варите, как обыкновенный борщ.

2. Карасей обваляйте в муке и обжарьте. За 12 минут до окончания варки в борщ добавьте соль по вкусу, 1 ст. л. уксуса и жареных карасей. Уху при желании можете заправить сметаной и зеленью петрушки или подайте горчичный соус.

3. Для бульона подготовленную рыбу залейте холодной водой и поставьте на огонь. После закипания снимите пену, добавьте соль, лук и специи. Варите 30 минут, затем выньте куски рыбы из отвара. Готовый бульон процедите через сито.

4. Для горчичного соуса смешайте рыбный бульон, вино, горчицу, масло, ломтик лимона и прокипятите. Добавьте муку, желток и доведите до кипения.

Суп «Боярский» с грибами и овощами

300 г свежих грибов, 400 г кабачков, 3 картофелины, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 50 г зеленого лука, 4 свежих помидора, 2 ст. л. жира, 1 ст. л. сметаны, 1 пучок зелени, 3 л воды, соль по вкусу.

1. Картофель, коренья и кабачки нарежьте и обжарьте в жире до полуготовности. В конце добавьте зеленый лук.

2. Грибы нашинкуйте и варите 20–30 минут. Затем к грибам добавьте поджаренные овощи и варите 20 минут.

3. За 5 минут до готовности положите в суп порезанные помидоры, посолите и добавьте зелень. Подавайте со сметаной.

Окрошка с огуречным рассолом

0,5 л хлебного кваса, 50 г соленых грибов, 1 соленый огурец, кусочки соленой рыбы, 1 картофелина, 1 морковь, 1 головка маринованного репчатого лука, 1 вареное яйцо, 100 г зеленого лука, горчица по вкусу, 1 пучок укропа и петрушки, 0,5 стакана огуречного рассола.

1. Мелко нарежьте грибы с солеными огурцами и маринованным луком. Смешайте с нарезанным вареным картофелем и морковкой, добавьте мелко нарубленное яйцо, растертый зеленый лук и горчицу.

2. Положите соленую рыбу крупными ломтиками. Залейте квасом, добавьте огуречный рассол. Подавайте со льдом.

Вторые блюда

Картофель с грибами

850 г картофеля, 100 г грибов, толченый тимьян, 5 яиц, хлебные крошки, 80 г муки, 1 пучок сельдерея, кинза, 200 г подсолнечного или оливкового масла, 400–450 г мяса крабов, соль, перец по вкусу.

1. Хорошенько вымойте картофельные клубни, очистите от кожуры, положите в подсоленную воду, отварите и сделайте пюре. Приготовленное картофельное пюре перемешайте с мелко нарезанными грибами, измельченным мясом крабов, добавьте толченый тимьян.

2. Из получившейся массы скатайте небольшие шарики диаметром 3–4 см, обваляйте их сначала в муке, затем обмакните в яйце и панируйте в хлебных крошках. Теперь обжарьте картофельные шарики во фритюре до образования хрустящей румяной корочки.

3. Готовые крокеты горкой уложите на блюдо, посыпьте зеленью сельдерея и кинзы. Крокеты подайте на стол в обрамлении консервированной фасоли, кукурузы, маслин, оливок или горошка.

Заливное «Славянское» из судака

1 кг судака, 10 г желатина, несколько кореньев петрушки, 1 головка лука, соль по вкусу.

1. Очистите и вымойте рыбу, нарежьте на небольшие куски. Кости, голову без жабр и икру сложите в кастрюлю, сюда же сложите коренья петрушки, лук, лавровый лист, залейте водой, посолите и сварите.

2. Через 20 минут после начала варки добавьте в кастрюлю куски судака. Когда они будут готовы, выньте рыбу шумовкой, уложите на блюдо, оставляя небольшие расстояния между кусочками. Поставьте рыбу в холодное место.

3. Бульон, оставшийся от варки рыбы, слейте. Приготовьте 2,5 стакана желе следующим образом: растворите в бульоне размоченный желатин, вскипятите и процедите через салфетку.

4. Каждый кусок рыбы украсьте ломтиком лимона или веточкой зелени. Залейте приготовленную рыбу желе в несколько

приемов и поставьте блюдо в холодильник на 2 часа. После этого можете подавать к столу.

Гарнир «Каротиновый» из картофеля и моркови

5 морковок, 4 картофелины, стебель лука-порея, корень сельдерея, 3 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Нарежьте морковь, лук, сельдерей и потушите в сливочном масле.
2. Затем залейте их горячей водой и добавьте порезанный картофель, посолите.
3. Готовые продукты протрите через сито, добавьте овощной отвар и доведите до кипения. Подавайте со свежей зеленью.

Судак холодный с квашеной капустой

1 кг рыбы (судак, лещ, сом), 0,5 стакана муки и растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 500 г квашеной капусты, молотый перец, соль по вкусу.

1. Подготовленную рыбу разрежьте вдоль пополам, нарежьте кусками, посыпьте солью, перцем, обваляйте в муке и поджарьте в масле.
2. Затем на несколько минут поставьте в духовку, чтобы она дошла до готовности. После этого выложите на блюдо и остудите.
3. Когда рыба станет чуть теплой, поместите ее на 3–4 часа в холодильник. Перед подачей к столу залейте растопленным сливочным маслом и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.
4. Рядом положите квашеную капусту и подавайте к столу.

Картофель с рыбой «Прибалтийский»

250 г картофеля, 250 г майонеза, 5 яиц, 150 г соленых грибов, 150 г зеленого горошка, 150 г малосольной сельди, 100 г моркови, соль по вкусу.

1. Промытые грибы нарежьте небольшими дольками, соедините с сельдью. Картофель, морковь и яйца отварите, очистите и нарежьте соломкой.

2. Добавьте их, а также зеленый горошек к общей массе. Посолите салат, заправьте майонезом.

3. Уложите горкой на блюдо, посыпьте мелкой зеленью и украсьте грибочками и фигурками из яиц.

Рыба с помидорами «Капитан Немо»

1 кг рыбы, 200 г майонеза, 1 стакан муки, 0,5 кг помидоров, растительное масло, соль по вкусу.

1. Разделайте рыбу и нарежьте ее на крупные куски, обваляйте в муке и пожарьте на растительном масле.

2. Кусочки рыбы обложите дольками помидоров и залейте майонезом.

Устрицы с вином

1 кг устриц, 350 г майонеза, белое вино, соль по вкусу.

1. Устрицы вымочите в белом вине в течение 30 минут.

2. Добавив майонез, томите в духовке 20 минут при температуре 150ºС. Подавайте в холодном виде.

Судак с рисом

1 кг судака, 3 стакана риса, 250 г майонеза, 2 головки лука, 4 ст. л. топленого масла, черный перец, соль по вкусу.

1. Разделайте судака, выньте кости, посолите, поперчите и замаринуйте в майонезе на 1 час. Рис замочите в воде.

2. Лук нашинкуйте кольцами и обжарьте на масле. Сложите в горшочки судака, засыпьте рисом, а сверху положите луковые кольца, посолите, залейте кипятком и поставьте в духовку.

Тыква, фаршированная рисом и яблоками

2 тыквы, 1 стакан длинного риса, 1 кг яблок, 500 г молока, 300 г сливок, 100 г сахарной пудры, 100 г меда, 3 ст. л. сахара.

1. Небольшие тонкостенные тыквы помойте, острым ножом отделите верхние части и у каждой выньте сердцевину. Смажьте каждую тыкву изнутри медом.

2. Рис переберите, тщательно промойте в холодной воде, положите в кастрюлю и залейте водой так, чтобы она его покрывала. Слегка подсолите и варите на умеренном огне до полуготовности.

3. Затем влейте в рис молоко и варите, добавив сахар, до готовности.

4. Яблоки очистите и удалите сердцевину, порежьте дольками и смешайте с рисом. Сливки взбейте в крепкую пену с сахарной пудрой и смешайте с рисом.

5. Начините тыквы полученной из риса и яблок начинкой, прикройте «крышечками» и поставьте их в разогретую духовку на 30 минут.

Щука с изюмом

3 кг щуки, 0,5 французской булки, 0,5 буханки хлеба, 125 г изюма, 125 г оливкового масла, 125 г белого вина, 1 головка лука, 3 яблока, 3 моркови, 0,5 лимона, лавровый лист, 1 пучок зелени сельдерея, корица, гвоздика, мускатный орех по вкусу, перец, сахар, соль по вкусу.

1. Очистите щуку, разрежьте на куски средней величины, посолите. Выньте из каждого куска мясо и приготовьте фарш с добавлением намоченной и выжатой в воде французской булки, перца, соли, мускатного ореха, нашинкованной и поджаренной на оливковом масле луковицы.

2. Нафаршируйте каждый кусок, сложите в кастрюлю, залейте бульоном, сваренным из пряностей, добавьте белого вина, оливкового масла, лимон, нарезанный ломтиками, изюм. Варите на сильном огне под крышкой до готовности.

3. Для соуса тертый хлеб, нарезанные морковь и яблоки, корицу, гвоздику и сахар залейте водой, разварите, смешайте с рыбным бульоном и варите до загустения.

Рыба с эстрагоном

750 г рыбы, 2 ст. л. шерри, 2 ст. л. лимонного сока, эстрагон, 1 пучок укропа, растительное и сливочное

масло для жаренья, соль по вкусу.

1. Рыбу (лосося, форель, треску) промойте, почистите, обсушите, по желанию удалите головы. Внутренности посолите и поперчите, кожицу рыбы надрежьте ножом 2 раза.

2. В сковороде разогрейте сливочное масло, вылейте туда смесь из шерри, лимонного сока и травы эстрагона, укропа. Нагревайте 1–2 минуты.

3. В сковороду выложите рыбу (кости должны располагаться по краям), ложечкой зачерпните жидкий масляный соус и облейте им рыбу. Тушите под крышкой в течение 6 минут, пока не будет легко разделяться на волокна.

Устрицы с сыром и грибами «Эйфелева башня»

7 устриц, 150 г грибов (подосиновиков или шампиньонов), 60 г сливочного масла, 60 г сыра, 0,5 лимона, 100 г сухого белого вина, 30 г муки, 30 г дробленых грецких орехов, 20 г изюма, 1 пучок зелени петрушки и перечной мяты, соль и перец по вкусу.

1. Раковины устриц промойте и откройте тупым ножом. Мясо устриц отделите от раковин, промойте в холодной воде и уложите в глубокую сковороду, где предварительно было растоплено масло.

2. Посолите, залейте соком лимона и поставьте на недолгое время на слабый огонь. Грибы отварите, мелко нарежьте, обжарьте в масле и выложите в сковороду с устрицами.

3. Все это перемешайте и поместите в очищенные и промытые половинки раковин, посыпьте сверху тертым сыром и запеките в умеренно разогретой духовке.

4. Соус делается из муки, которую нужно слегка поджарить на сухой сковороде. Затем добавьте в муку немного воды и доведите соус до кипения, постоянно помешивая, чтобы не образовывались комочки.

5. Затем добавляйте в соус вино, измельченные орехи и изюм. Устрицы красиво расположите на тарелке, залейте приготовленным соусом и украсьте веточками зелени.

Кабачки с грецкими орехами и креветками

400 г вареных креветок, 60 г масла сливочного, 150 г белого сухого вина, 150 г измельченных грецких орехов,

250 г кабачков, 1 пучок зелени укропа и петрушки, соль и перец по вкусу.

1. Вареные креветки очистите от панциря, нарежьте кубиками и выложите в центр смазанной маслом сковороды.
2. Вокруг креветок разложите нарезанные кубиками кабачки.
3. Засыпьте все это измельченными орехами, посолите, поперчите, аккуратно влейте белое вино, добавьте измельченную зелень и запекайте в духовом шкафу до образования румяной корочки.

Запеканка из макарон и рыбы

400 г судака, 400 г спагетти, 1 головка репчатого лука, 50 г сливочного масла, 200 г кабачка, 50 г сухарей, 50 г растительного масла, 250 г молока, 100 г сыра, 1 г мускатного ореха, немного зелени укропа и эстрагона, 2 ст. л. кетчупа, 250 г сметаны, соль и перец по вкусу.

1. Рыбу нарежьте кусками, посолите, поперчите и опустите на 25 минут в молоко. После чего обваляйте в толченых сухарях и обжарьте в растительном масле.
2. Спагетти отварите в подсоленной воде с кабачком, нарезанным кубиками и репчатым луком, так же нарезанным кубиками. В конце варки спагетти с овощами откиньте на дуршлаг, выложите в блюдо и добавьте сливочное масло.
3. В середину выложите рыбу. Сметану смешайте с кетчупом, измельченным мускатным орехом, тертым сыром. Спагетти с рыбой сверху полейте этим соусом и посыпьте измельченной зеленью и тертым сыром.
4. Блюдо поставьте в разогретую духовку на 10–15 минут.

Раки с тмином и зеленью «Острый глаз»

40 шт. раков, 2 головки репчатого лука, 150 г сливочного масла, тмин на кончике ножа, 1 пучок зелени петрушки, укропа, соль и красный молотый перец по вкусу.

1. Раков отварите в подсоленной воде, добавьте тмин и нарезанную зелень. Очистите раков от скорлупы.
2. Нарежьте репчатый лук, обжарьте до золотистого цвета на сливочном масле. Мясо раков посолите, поперчите красным

перцем, смешайте с пассированным луком, влейте 3–5 ложек отвара, закройте посуду крышкой.

3. Тушите на слабом огне 15–20 минут. Подавайте на плоском блюде, посыпав мелко рубленой зеленью. Это не только остро, но и вкусно.

Кальмары с солеными грибами и огурцами

80 г отварного филе кальмаров, 100 г соленых грибов, 30 г соленых огурцов, 60 г репчатого лука, 200 г картофеля, 20 г свеклы, 50 г свежей вишни, 40 г томатов, 1 пучок зелени, майонез по вкусу, соль, перец по вкусу.

1. Филе кальмаров, грибы, картофель и помидоры мелко нарежьте и сложите в кастрюлю. Огурцы очистите от кожицы и семечек, если это необходимо.

2. Измельчите лук и соедините с остальными продуктами. Из вишни удалите косточки, а мякоть порежьте на четыре части. Свеклу натрите на терке.

3. Все ингредиенты перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу. Заправьте майонезом и украсьте зелеными веточками петрушки.

Раки «Чудо природы»

Родниковая вода, 10–20 раков, корень петрушки, лавровый лист, 1 пучок зелени укропа, соль по вкусу.

1. Живых раков положите в кастрюлю, добавьте корень петрушки, зелень укропа (не обязательно ее крошить), лавровые листья, все это залейте соленым кипятком и варите минут 15–20.

2. Затем, когда раки станут красными, как раскаленный металл, кастрюлю снимите с огня и раков настаивайте еще минут 10. Теперь они уже совершенно готовы для употребления и служат прекрасной закуской к охлажденному пиву.

Рыба на пикнике

Судак весом 1,5 кг, 150 г сметаны, соль и черный перец горошком по вкусу.

1. Потрошеного судака посолите изнутри, в потрошеную

полость заложите несколько горошин перца и заполните сметаной, смешанной с ягодами.

2. Заправленную таким образом рыбу перевяжите капроновым шнуром (можно и ниткой), заверните в несколько слоев мокрой бумаги (только не газеты). Вместо бумаги можно использовать большие листья лопуха или капусты.

3. Судака закопайте в горячую золу и в течение 30–40 минут держите там. После положенного времени запеченную рыбу отложите в сторону, чтобы она достаточно хорошо пропиталась сметанно-ягодным соусом. Для этого потребуется еще минут 15.

Уклейки вкусные

500 г уклеек, 200 г растительного масла, 1 головка репчатого лука, лавровый лист, соль и перец по вкусу, 0,5 лимона.

1. Очищенные рыбешки (головы тоже нужно удалить) выложите на дно кастрюльки в один ряд, спинками кверху, как можно плотнее друг к другу. Посолите, поперчите, смочите соком лимона и дайте настояться в течение 15 минут.

2. Затем добавьте измельченный репчатый лук, лавровый лист, залейте растительным маслом и поставьте кастрюльку на слабый огонь.

3. Мелких уклеек варят в масле 40–50 минут, а более крупных – больше часа. За это время кости вываривaются, а сами рыбешки приобретают золотистый цвет. Просто отличная закуска!

Жареные томаты «Перченые»

5 свежих красных томатов средней величины, 2 ст. л. сливочного или растительного масла, 1 пучок зелени петрушки, соль, черный перец.

1. Промойте томаты теплой водой, разрежьте пополам, обильно посыпьте перцем, посолите и выложите на сковороду с разогретым маслом. Обжарьте томаты с двух сторон.

2. Готовые томаты разложите по тарелкам, посыпьте зеленью петрушки и подайте к отварному, жареному мясу или к котлетам

Картофель с морепродуктами

200 г отварного мяса крабов, 250 г картофеля, 150 г морской капусты, 2 лимона, 100 г оливок, 250 г майонеза, кресс-салат, 0,5 ч. л. душистого перца, немного зелени укропа, соль по вкусу.

1. Мясо краба нарежьте тонкой соломкой. Картофель очистите и отварите в подсоленной воде. Слейте воду и на слабом огне немного подсушите сваренный картофель.
2. Затем охладите и нарежьте маленькими кубиками. Морскую капусту откиньте на сито и измельчите.
3. Соедините вместе все приготовленные продукты в неметаллической посуде. В полученную смесь добавьте оливки и душистый перец, заправьте майонезом. Посолите.
4. Все еще раз тщательно перемешайте и уложите горкой в салатницу. Листья кресс-салата промойте холодной водой, часть их измельчите и посыпьте мелкой зеленью вершину салатной горки.

Яйца «Цыплята» со сливками

2 яйца, 100 мл сливок, 50 мл жирных сливок, 1 маленькая луковица, 1 небольшой маринованный огурец, 1/3 пучка петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, 1/2 ч. л. горчицы, молотый черный перец, соль по вкусу.

1. Яйца варите около 8 минут. Очистите от скорлупы. Смешайте оба вида сливок и слегка разогрейте.
2. Огурец нарежьте маленькими кубиками, зелень вымойте, обсушите и нарубите. Все добавьте к сливкам и еще раз подогрейте. Приправьте соус лимонным соком, горчицей, перцем и солью. Яйца разрежьте пополам, разложите на тарелке, полейте соусом.

Рагу «Президентское» с шалфеем и мускатным орехом

100 г моркови, 200 г кабачков, 1 ст. л. масла, 1 ч. л. шалфея, 1/4 ч. л. мускатного ореха, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

1. Морковь и кабачки помойте, очистите, удалите из кабачков семечки. Нарежьте овощи соломкой.
2. В сковороде разогрейте масло (сливочное или растительное) и обжаривайте овощную смесь, приправьте

шалфеем, мускатным орехом, солью.

3. Через 3 минуты залейте овощи сметаной и тушите еще 3 минуты.

Запеканка из грибов, устриц и пресного теста

0,5 кг пресного теста, 6 устриц, 0,5 стакана грибов (шампиньонов, белых, подосиновиков), 3 ст. л. сливочного масла, 50 г сыра плавленого, сок 1/2 лимона, 0,5 стакана белого сухого вина, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. дробленых грецких орехов, 0,5 небольшого ананаса, соль и перец по вкусу.

1. Замесите тесто. Устриц тщательно промойте в подсоленной воде и вскройте раковины тупым ножом. Выньте мясо устриц, зачистите и положите в глубокую сковороду. Добавьте масло, соль, сок лимона, мелко порезанный ананас и слегка поджарьте.

2. Грибы обжарьте в масле в отдельной сковороде и перемешайте с устрицами. Приготовьте соус: муку подрумяньте на сухой сковороде, добавьте четверть стакана воды и проварите, постоянно помешивая, чтобы не образовались комки.

3. Влейте вино, всыпьте орехи и доведите до кипения. Некоторое время тушите грибы с устрицами в соусе. Затем выложите тесто в форму, смазанную маслом, положите готовую начинку, посыпьте натертым сыром и запекайте в духовке минут 20–25.

Каша рисовая с луком и грибами

2 стакана рисовой крупы, 4 стакана воды, 30 г сливочного масла, 1 пучок зелени, 100 г маринованных грибов, 150 г свежих грибов, 2 головки лука, 1 ст. л. горчицы, соль по вкусу.

1. Свежие грибы (лисички или опята) вымойте и замочите в холодной воде на 6–7 часов. Затем порежьте и обдайте кипятком. Варите 50 минут в подсоленной воде вместе с луковицей.

2. Залейте рисовую крупу кипятком, накройте крышкой. Через 10 минут, после того как вода с крупой закипит, положите в нее соль, отварные грибы и размешайте.

3. Варите на слабом огне еще 10 минут. Маринованные грибы и вторую луковицу также измельчите и обжарьте на сковороде в

сливочном масле.

4. Добавьте к каше луково-грибную смесь и горчицу. Перемешайте и поставьте кашу доходить в духовой шкаф еще на 10 минут. Перед употреблением украсьте блюдо зеленью.

Жареный угорь с лимоном

400 г рыбы (угорь), 1 ст. л. масла, 1 головка лука, 1/3 пучка петрушки, 1 яйцо, 0,5 лимона, 1 ст. л. муки, 2 желтка, 1 стакан рыбного или мясного бульона, перец, соль по вкусу.

1. Приготовьте угря следующим способом: надрежьте кожицу на голове, продерните иголкой веревочку сквозь глаза, завяжите и подвесьте. Отогните ножом вокруг головы кожицу, потом руками стяните ее с угря.

2. Вымойте рыбу, разрежьте на кусочки, посолите. Через некоторое время (10–15 минут) оботрите рыбу салфеткой, панируйте в яйцах и сухарях, поджарьте в масле.

3. Муку обжарьте в масле с мелко нарубленной луковицей и петрушкой, разведите рыбным или мясным бульоном, приправьте черным перцем. Добавьте лимон, мелко нарезанный, без косточек.

4. Все прокипятите и пропустите обжаренного угря в этот отвар. Еще раз доведите до кипения. Выложите рыбу на блюдо. На гарнир подайте салат из свежих овощей или запасов домашней заготовки на ваш вкус.

Тушеная морковь с картофельным пюре «Оранжевое»

Морковь можно натереть заранее, с вечера, и поставить ее в холодильник. Это ускорит приготовление блюда. Можно воспользоваться оставшимся от ужина пюре.

400 г моркови, 50 г сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 150 г воды, 200 г картофеля, 50 г молока, соль по вкусу.

1. Морковь очистите, натрите на крупной терке, выложите в сковороду с кипящим маслом, посолите, залейте водой и тушите, пока не выпарится вся вода.

2. Затем залейте сметаной, потушите еще 3 минуты. Картофель очистите, отварите, сделайте из него пюре с молоком.

Полейте пюре тушеной морковью и за стол.

Суфле крабовое со сметаной

200 г сливочного масла, 500 г мяса крабов, хмели-сунели, мелисса, семена мускатного ореха, 1 стакан сметаны, 4 яйца, 1 стакан муки, 3 ст. л. тертого твердого сыра, соль, перец по вкусу.

1. Мясо крабов поджаривайте на слабом огне в течение 15 минут. Яичные желтки взболтайте, соединив со сметаной, мукой, взбитыми белками. Положите специи, посолите.
2. Полученную массу тщательно перемешайте, выложите на глубокий противень, который предварительно смажьте маслом.
3. Сверху посыпьте суфле тертым сыром и поставьте в духовку минут на 5. Подавайте суфле на подогретой тарелке, выложив рядом с ним горкой мясо крабов.

«Морское разнообразие» из кальмаров, моллюсков и крабов

1,5 кг свежих очищенных мидий, 0,5 кг свежих очищенных морских моллюсков, 3 кальмара (средних размеров), 1 ст. л. оливкового масла, 300 г очищенных вареных креветок, 1/3 стакана оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки, 1 измельченный зубчик чеснока, 1 ст. л. сушеных каперсов, соль и перец по вкусу.

1. Положите мидии в кастрюлю с водой и накройте крышкой. Варите на сильном огне 5 минут, пока мидии не откроются. Снимите с огня и выньте их из раковин.
2. В той же воде сварите морских моллюсков. Отделите голову кальмара от туловища, обработайте тушку: снимите кожицу и нарежьте туловище кольцами.
3. Отрежьте щупальца и туловище кальмара и тушите 2 минуты, пока мясо не станет мягким. Переложите в глубокое блюдо и добавьте другие морепродукты.
4. Теперь приготовьте приправу. Для приготовления приправы смешайте все ингредиенты. Полейте этим соусом салат и поставьте в холодильник на 2 часа.
5. Для украшения возьмите 3 креветки. Сделайте разрез вдоль каждой креветки и удалите жилку. Положите креветку набок и надрежьте ее пополам вдоль от груди до хвоста.

Разверните креветку хвостом наружу, чтобы она напоминала бабочку. Украсьте «бабочками» вазу с салатом и подавайте к столу.

Голубцы с творогом

1 небольшой кочан молодой капусты, 200 г творога, 50 г брынзы, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, 1 яйцо, масло для смазывания формы, 0,5 ч. л. сахара, 1/4 лимона, 1 головка репчатого лука, 100 г сметаны, соль по вкусу.

1. Кочан разберите на листья, срежьте черенки, обдайте кипятком. Затем откиньте листья на дуршлаг, чтобы вода стекла. Творог разомните или пропустите через пресс, смешайте с брынзой, яйцом, зеленью и обжаренным в растительном масле луком, приправьте сахаром, солью.
2. На каждый капустный лист уложите горкой творожный фарш, листочек заверните. Готовые голубцы уложите в огнеупорную форму и залейте сметаной, запекайте в духовке или микроволновой печи до образования румяной корочки.

Салаты

Салат из дыни, клубники и манго

1 маленькая дыня, плод манго, 200 г крупной клубники, один грейпфрут.

1. Нарежьте крупными кубиками дыню и плод манго, клубнику разрежьте крест-накрест. Сложите все это в салатницу и выжмите сок грейпфрута.
2. Сладкие ингредиенты салата приобретут чуть кисловатый привкус. Украсьте этот салат листиками мяты для придания ему свежего и приятного аромата.

Салат из капусты и моркови с зеленью

0,5 вилка белокочанной капусты, 1 небольшая морковь, 3 ст. л. подсолнечного масла, 1 пучок зелени петрушки, укропа, соль по вкусу.

1. Нашинкуйте капусту и нарежьте соломкой морковь. Мелко нашинкуйте зелень.

2. Все смешайте и заправьте салат растительным маслом, добавьте соль по вкусу.

Салат «Перчик» с морковкой

1/4 стручка красного и зеленого сладкого перца, 1 морковь, 1 небольшой огурец, 0,5 мясистого помидора, 1/4 пучка зеленого лука, 1/4 пучка редиски, 0,5 пучка укропа, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. сухого красного вина, 1 ст. л. оливкового масла, соль, молотый черный перец по вкусу.

1. Разрежьте стручки перца пополам, удалите семена, нарежьте 1/4 часть стручков кусочками. Измельчите морковь и огурец. Помидор нарежьте кусочками.

2. Вымойте зеленый лук и нарежьте тонкими колечками его белые луковки.

3. Нашинкуйте кружочками редис. Смешайте все овощи в блюде. Нарежьте колечками перышки зеленого лука. Вымойте, встряхните и нарежьте веточки укропа.

4. Смешайте уксус, вино и оливковое масло, посолите, поперчите. Соедините полученный соус с подготовленными овощами, посыпьте салат рубленой зеленью лука и укропа. Блюдо готово – ешьте на здоровье.

Морские дары с майонезом

100 г копченого лосося, 100 г креветок, 200 г крабовых палочек, 150 г морской капусты, 350 г майонеза, соль по вкусу.

Креветки отварите и вместе с другими продуктами мелко покрошите в глубокую тарелку, посолите и добавьте майонез. Салат готов.

Салат свекольный

2 свеклы, 4 зубчика чеснока, 40 г хрена, 2 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1 яйцо, соль по вкусу.

1. Сварите свеклу в подсоленной воде, остудите, очистите и натрите на крупной терке. Чеснок пропустите через чеснокодавку.

2. Корень хрена натрите на мелкой терке. Добавьте чеснок и хрен, заправьте салат уксусом, растительным маслом и посолите.

3. Сварите яйцо и мелко его нарубите. Готовый салат сверху посыпьте вареным яйцом.

Салат «Рыбный» с консервами

1 банка рыбных консервов (желательно в собственном соку), 2 яйца, сваренных вкрутую, 50 г майонеза, 0,5 головки репчатого лука, 50 г твердого сыра, соль по вкусу.

1. Рыбные консервы хорошо разомните вилкой. Очень мелко нарежьте репчатый лук и яйца.

2. Смешайте их с рыбными консервами и добавьте майонез. Сверху посыпьте тертым сыром.

Салат «Оригинальный» из фруктов

1 сосиска, 1 банан, 50 г изюма, 50 г кокосовой стружки, 50–75 мл сливок, цедра 0,5 лимона, несколько салатных листьев.

1. Отварите сосиску и оставьте ее охлаждаться. Замочите изюм в кипящей воде на несколько минут (пока не разбухнет).

2. Бананы нарежьте ломтиками толщиной 0,5 см и смешайте с кокосовой стружкой, измельченной сосиской и изюмом.

3. Сливки взбейте с соком лимона, а затем смешайте с цедрой, салат перемешайте со сливочной заправкой и дайте пропитаться в течение 30 минут.

4. Выберите блюдо для салата, на дно уложите салатные листья и сверху выложите салат.

Салат с фасолью и сыром

100 г стручковой фасоли (можно консервированной), 2 сосиски, 50 г сыра, 1 головка лука, 2 томата, 4 ст. л. майонеза.

1. Если вы используете стручковую фасоль, то отварите

стручки и нарежьте их.

2. Отварите сосиски, нарежьте кубиками. На мелкой терке натрите сыр, репчатый лук.

3. Половину помидора оставьте для украшения, остальное измельчите. Все овощи перемешайте и заправьте майонезом.

Салат из моркови

3 средних моркови, 3 киви, мелисса, сметана.

1. Морковь натрите на крупной терке. Киви очистите и очень мелко нарежьте.

2. Смешайте и добавьте мелко нарезанную мелиссу. Еще раз перемешайте и залейте сметаной.

Кушанья из муки

Пицца с рыбой, креветками и сыром

400 г дрожжевого теста, 100 г креветок, 100 г сыра, 50 г филе морской рыбы, 50 г майонеза, соль по вкусу.

1. Раскатайте тесто и уложите на него креветки и филе морской рыбы, а сверху тертый сыр, добавьте майонез. Не забудьте посолить.

2. Поставьте в духовку на 20–30 минут и пеките при температуре 200ºС. Морская пицца готова.

Яблоки в тесте

500 г муки, 250 г маргарина, 2–3 желтка, 3/4 стакана сахарной пудры, пакетик ванильного сахара.

Для начинки: 8 яблок, 1 ст. л. ягод из варенья или густого джема.

1. Просейте муку на большую разделочную доску, добавьте остальные продукты, быстро замесите тесто. Готовое тесто заверните в целлофан и положите на 30 минут в нижнюю часть холодильника.

2. Затем достаньте замерзшее тесто, разделите на отдельные порции, раскатайте каждую в пласт толщиной 0,5 см, вырежьте

квадраты, положите в каждый по половинке очищенного от кожуры и семечек яблока.

3. В углубление яблока положите немного варенья, после чего заверните уголки квадрата внутрь таким образом, чтобы было видно варенье. Осторожно лопаточкой перенесите яблоко на лист.

4. Запеките в горячей духовке до золотистого цвета. Снова воспользовавшись лопаточкой, готовые яблоки осторожно снимите с листа, чтобы не рассыпалось тесто. Сверху украсьте их сахарной пудрой.

Торт «Тропический»

5 яиц, 1 стакан сахара, 0,5 пачки ванильного сахара, 250 г сливочного масла, 1,5 стакана муки, 1 ст. л. белых сухарей, пачка порошка для печенья.

Для начинки: малиновое или клубничное варенье, ядра молотых грецких орехов, 5 ст. л. сахарной пудры, 2 яйца, 2 ст. л. молока, 0,5 пачки ванильного сахара, 50 г шоколада, 50 г сливочного масла.

1. Пять яичных желтков, сахар и ванильный сахар взбейте в густую пену, добавьте в нее предварительно растертое до состояния густой сметаны сливочное масло, просеянные сухари, смешанный с мукой порошок для печенья и густую пену из пяти взбитых белков.

2. Форму для выпечки смажьте маслом и посыпьте мукой, поместите в нее массу и выпекайте 4 коржа при средней температуре. Нижний пласт покройте кремом, второй смажьте фруктовым вареньем, третий снова смажьте кремом, а весь торт покройте кремом и посыпьте ванильным сахаром.

3. Для крема сахарную пудру разотрите с яйцами в пену, добавьте ванильный сахар и варите до однородной густой массы. Охладите, а потом добавьте шоколад, сливочное масло и все компоненты разотрите однородной массы.

Крендель с повидлом

1 кг муки, 1,5 стакана молока, 4 желтка, 150 г сахара, 80 г сливочного масла, 100 г маргарина, 50 г дрожжей, 1 стакан повидла.

Для повидла: 1 кг ягоды (земляника, крыжовник),

0,5 кг слив (3 груши или 2 сладких яблока), 300 г сахара.

1. Для повидла переберите ягоды, промойте их, всыпьте в кастрюлю, добавьте сахар и варите 20 минут. Затем добавьте нарезанные дольками очищенные яблоки или груши и варите еще 25 минут.

2. Если вы будете варить ягоды со сливами, последние предварительно промойте, положите в посуду, залейте ягодным повидлом и запекайте 20 минут в духовке.

3. Тесто для кренделя приготовьте так, как описано выше. Когда тесто подойдет, разделите его на 4 части. Каждый из кусков раскатайте в пласт толщиной 1 см.

4. Пласты намажьте начинкой из повидла, затем сверните в виде длинного рулета и сделайте крендель. Уложите их на продолговатые листы, дайте подняться, а сверху смажьте взбитым яйцом и выпекайте 45–50 минут.

Рулет «Маков цвет»

400 г муки, 2 яйца, 30 г дрожжей, 250 г молока, 5 ст. л. сахара, 100 г сливочного масла, соль на кончике ножа.

Для медово-маковой начинки: 300 г мака, 300 г меда, 70 г сливочного масла.

1. В посуду, в которой вы обычно замешиваете тесто, вылейте теплое молоко и покрошите в него дрожжи, после чего дайте им разойтись.

2. Через 10–15 минут вбейте туда яйцо, вылейте растопленное масло, всыпьте сахар, соль и замесите тесто, чтобы оно не прилипало к рукам и к стенкам посуды, накройте полотенцем и поставьте в теплое место для того, чтобы оно подходило.

3. Подходить оно должно два раза. После второго подъема тесто готово. Готовое тесто выложите на доску, смазанную растительным маслом, раскатайте в пласт не более 1 см толщиной и 30 см шириной. Тесто смажьте сливочным маслом, сверху полейте растопленным медом и посыпьте маком, который распределите с помощью ножа ровным слоем по всему пласту.

4. Сверните его в рулет, верх которого украсьте сеткой, делая ножом неглубокие разрезы, смажьте яичным желтком и уложите на смазанный противень.

5. Теперь пусть рулет немного поднимется (10–15 минут). После чего поставьте его в разогретую духовку. Выпекать нужно

40–50 минут. Рулет готов, зовите всех к столу.

Печенье с апельсиновой начинкой в шоколаде

5 стаканов муки, 3 стакана сахарного песка, 500 г сливочного масла (маргарина), 3 ч. л. чайной соды, 3 ч. л. уксуса, 3 яйца, 1 пакетик ванильного сахара.

Для обмазывания: 3 ст. л. сливочного масла (маргарина).

Для начинки: 5 апельсинов, 0,5 стакана воды, 0,5 стакана сахарного песка.

Для помадки: 1 стакан шоколадной помадки.

1. Апельсины разделите на дольки; выдавите и процедите сок. В кастрюле с толстым дном сварите сироп из сахарного песка и воды (варите до образования белой пенки, непрерывно помешивая, на медленном огне).
2. В кипящий сахарный сироп влейте апельсиновый сок. Апельсиновый сироп варите до густоты на слабом огне, непрерывно помешивая.
3. Муку смешайте с сахарным песком, содой, погашенной уксусом, ванильным сахаром, добавьте размягченное сливочное масло (маргарин), взбитые яйца и замесите крутое тесто.
4. Вырежьте из раскатанного тонким слоем (0,3 см) теста прямоугольники 2х7 см. На смазанный сливочным маслом (маргарином) противень выложите печенье и выпекайте около 25 минут, до золотистого цвета.
5. Готовое печенье остудите и попарно склейте апельсиновым джемом, затем обмакните в подогретую шоколадную помадку.

Оладьи с тыквой

2 стакана пшеничной муки, 500 г тыквы, 30 г дрожжей, 2 яйца, 500 мл молока, 3 ст. л. сахара, соль по вкусу.

1. Разведите дрожжи теплым молоком, добавьте яйца, сахар, соль и, помешивая, постепенно всыпьте муку.
2. Натрите на крупной терке тыкву и выложите массу в тесто. Все тщательно размешайте и готовьте оладьи так же, как

обычные. К оладьям с тыквой подайте сметану или мед.

Пирог «Яблочный спас»

750 г пшеничной муки, 50 г дрожжей, 250 г молока, 2 ст. л. сметаны, 120 г сливочного масла, 2 яйца, 50 г сахара, 0,5 ч. л. соли, 120 г растительного масла.

Для начинки: 1,2 кг свежих яблок, 70 г сахара, 2 ст. л. сливочного масла, корица на кончике ножа.

1. Приготовьте тесто опарным способом. Разделите его на две части. Раскатайте из одной части слой теста толщиной 1–1,5 см, положите его на противень, предварительно смазанный жиром.

2. После этого положите на слой теста порезанные мелкими кусочками яблоки (если хотите, можете очистить яблоки от кожуры). Растопите сливочное масло и помажьте сверху яблоки. Если яблоки кислых сортов, можете добавить немного сахара и перемешать все перед тем, как класть на слой теста.

3. Теперь раскатайте вторую часть теста в слой толщиной тоже в 1 см. Положите его сверху на яблоки, защипните края. Теперь пирог должен немного настояться в тепле.

4. Помажьте пирог сверху яйцом и посыпьте корицей. После этого можно поставьте пирог в духовку и выпекайте в течение 40–50 минут, до готовности.

Торт со сметанным кремом

500 г слоеного теста.

Для крема: 300 г сметаны, 50 г сахара.

1. Приготовьте по основному рецепту слоеное тесто. Для крема смешайте сметану с сахаром и взбейте до получения однородной массы. Готовое тесто разделите на пять равных частей.

2. Каждую часть раскатайте в пласт толщиной 2 мм, придав ему форму квадрата. Затем выложите его на противень и выпекайте в разогретой духовке 10 минут.

3. Готовые коржи смажьте кремом и наложите друг на друга. Сверху торт тоже смажьте кремом и украсьте малиной (желательно использовать свежую ягоду).

4. Поставьте готовый торт в теплое место на 2 часа для того,

чтобы он пропитался кремом. После этого поставьте его в холодильник.

Десерты

Фрукты с творогом

1 крупное яблоко, 1 большая груша, 3 персика, 200 г абрикосов, 1 большой банан, 2 киви, 1 апельсин, 300 г творога.

1. Нарежьте все фрукты дольками и смешайте с творогом.
2. В зависимости от времени года можете добавить также малину, клубнику, ежевику и виноград.

Суфле молочно-ванильное

0,5 л молока, 30 г ванильного сахара, 3 яйца, 100 г сахарной пудры, 100 г изюма, 100 г шоколада.

1. В горячем молоке разведите сахар и доведите его до кипения. Отделите яичные белки, взбейте их в крепкую пену, добавьте 1 ч. л. сахарной пудры и еще раз как следует взбейте.
2. Полученную пену чайной ложкой переложите в кастрюлю с кипящим молоком, чтобы получились клецки. Готовые клецки выньте шумовкой и охладите.
3. Затем отдельно размешайте в небольшом количестве молока оставшиеся сахар и желтки, полученную массу вылейте в кипящее молоко и помешивайте, пока крем не загустеет. В крем положите размоченный изюм. Суфле полейте шоколадом.

Сливочная малина в шоколаде

5 кг малины, 2 стакана сливок, 2 стакана сахара, тертый шоколад.

1. Переберите, вымойте малину, просушите и протрите через сито.

Полученную массу взбейте с сахаром. Сливки взбейте с небольшим количеством сахара, добавьте в малиновое пюре и осторожно все перемешайте.

2. Охладите в холодильнике. Подавайте к столу, выложив в

креманку и украсив целыми ягодами малины и тертым шоколадом.

Десерт из банана и дыни «Мирабель»

3-4 банана, 1 небольшая дыня, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. сливового или другого кислого сока, 2 ст. л. измельченных грецких орехов.

1. Очистите бананы и нарежьте кружочками, а дыню – кубиками.
2. Сложите все на блюдо, залейте медом, смешанным с соком. Посыпьте орехами. Если пожелаете, добавьте в салат сметану.

Напитки

«Малиново-клубничный гейзер»

25 г малинового сока, 25 г клубничного сока, 25 г крыжовника, 10 г льда, 1/3 стакана клубничной или малиновой газированной воды.

1. Смешайте в миксере малиновый и клубничный сок, морс из крыжовника, пищевой лед.
2. Подайте к столу, разлив напиток по стаканам и добавив газированную воду.

Кофе «Индия» с гвоздикой

2 ч. л. кофе мелкого помола, 1 чашка кипятка, 2 ч. л. сахара, 1 бутон гвоздики, тертая цедра 1/3 апельсина, 1 маленькая рюмка рома, сливки.

1. Кофе залейте кипятком, настаивайте 5 минут.
2. Затем налейте в чашку, положите сахар, гвоздику, цедру и немного рома. К кофе подайте сливки.

Коктейль «Веселая мечта с молоком»

50 г свежей вишни, 100 мл охлажденного молока, 20 мл сливок, 60 мл яблочного сока без мякоти, 1/4

пакетика ванильного сахара.

1. Вишню без косточек измельчите в пюре, смешайте с молоком, соком, ванильным сахаром, яблочным соком. Слегка смочите водой или соком края стакана и окуните их в сахарную пудру.

2. Разлейте готовый коктейль по стакан, украсьте вишней и дольками яблок.

Напиток «Мультифрукт»

2 ст. л. айвового джема, 25 г алычового сока, 10 г пряного сиропа, 25 г грейпфрутового сока, 10 г льда, 1/3 стакана сладкой персиковой газировки.

1. Смешайте в миксере пряный сироп, айвовый джем, алычовый и грейпфрутовый сок, добавьте мелко колотый лед.

2. Перелейте в бокал и долейте газированной водой.

Коктейль «Каштаны со сливками»

2 стакана измельченных каштанов, 0,5 стакана сливок, ром, 1 л воды, 0,5 стакана сахара.

1. Каштаны очистите, измельчите, разотрите с сахаром. Смесь залейте кипятком, поварите в течение 15–20 минут.

2. Затем, охладив, добавьте ром по вкусу. Перед подачей к столу украсьте чай густой пеной сливок.

Напиток с яйцами и медом «Терминатор»

2 яйца, 100 г меда, 0,5 л крепкого чая, 0,5 стакана сахара, 1 лимон.

1. Яичные желтки разотрите с медом, разведите крепким чаем и, взбивая на огне, добавьте сок лимона. Остудите, разлейте в высокие бокалы и поставьте в прохладное место.

2. Яичные белки взбейте с сахаром в крепкую пену. Перед подачей в каждый бокал сверху положите взбитые белки и украсьте края лимонным кружком. Подавайте с соломинкой и свежими ягодами клубники.

Чай «Яблонька»

3-5 свежих яблок, 1 л воды, 2 ст. л. сахара.

1. Яблоки тщательно вымойте и мелко их нарежьте. Кусочки яблок залейте водой, добавьте сахар и прокипятите.

2. Доведя до кипения, оставьте напиток еще на 10–15 минут на медленном огне (посуду прикройте крышкой). Оставьте настаивать на 20–25 минут, после чего, если хотите, поцедите напиток.

Чай «Яблонька» готов. Надеемся, что вам понравится этот напиток как за простоту приготовления, так и за полезные свойства и приятный вкус. Отведав утром этого напитка, вы почувствуете, что напряженный рабочий день не оставит на вашем лице ни следа от усталости. Безупречный цветущий внешний вид вам обеспечен.

Чай с мятой, ромашкой и зверобоем «Доброе утро»

2 ст. л. черного чая, 1 ст. л. мяты перечной, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. травы зверобоя, 0,5 ст. л. тмина, 1 ч. л. меда.

1. В заварочном чайнике заварите как обычно черный чай. В отдельной посуде приготовьте травяной настой: смесь трав залейте 100 мл кипятка и дайте настояться в течение 10–15 минут.

2. В чашку или бокал налейте заваренного черного чая, долейте подогретый настой, добавьте тмин и мед, хорошенько размешайте, при необходимости всыпьте по вкусу сахар. Пейте чай горячим.

Коктейль огуречно-яблочный

0,5 свежего огурца, 1/3 стакана яблочного сока, 1/3 стакана натурального йогурта без примесей, 1 ст. л. рубленой зелени петрушки.

1. Огурец очистите, выскоблите семечки и нарежьте мелкими кубиками, которые разомните в пюре.

2. Добавьте йогурт, свежий яблочный сок и рубленую петрушку. Все как следует перемешайте.

Глава 12
Рыбы

Находящийся под влиянием Нептуна, данный знак противоречив, любит большую компанию и всякие развлечения.

Одно из любимейших занятий – проводить время на кухне. Притом готовя то или иное блюдо, Рыбы сочетают, казалось бы, несовместимые ингредиенты и получается очень даже неплохо.

Железо, йод и кальций – элементы, постоянно необходимые Рыбам. Гречневая крупа, редис, миндаль, морепродукты, печень содержат их.

Витамины Д, С и Е помогут поддержать баланс витаминов.

Правильное питание обязательно (в основном овощи и фрукты).

К сожалению, люди, рожденные под этим знаком, часто имеют хрупкое здоровье и должны постоянно заботиться о нем.

Сладкое можно есть только в меру.

Мясо: рыба;
Фрукты: фиги, манго, финики;
Овощи: брюссельская капуста, артишоки, эндивий;
Специи: карри, эстрагон, имбирь, тмин, чеснок, цедра лимона, перец;
Напитки: вино.

Жирное, жареное, шоколад, а также консервы, пряности очень нежелательно видеть на столе, чтобы избежать не только возможности набрать лишний вес, но и пищевых отравлений. Если вы попали на фуршет, из горячительных напитков предпочтите водку, но, конечно, с умом.

Рецепты блюд для людей, родившихся под знаком рыб

Закуски

Солянка «Волжская»

600 г свежей речной рыбы, 2 головки лука, 2 соленых огурца, 2 помидора, 0,5 стакана маринованных слив, 2 ст. л. растительного масла, лавровый лист, 0,5 лимона, 30 г зелени, соль по вкусу.

1. Рыбу очистите и нарежьте порционными кусками, залейте холодной водой и варите на маленьком огне, удаляя пену. Готовую рыбу извлеките. Бульон процедите.
2. Репчатый лук обжарьте в сливочном масле. За 2 минуты до готовности добавьте очищенные и измельченные помидоры. Соленые огурцы очистите и нарежьте ломтиками, отварите в небольшом количестве воды.
3. Все овощи выложите в кипящий рыбный бульон и варите 7–8 минут. Лимон нарежьте тонкими ломтиками, маринованные сливы освободите от косточек.
4. Выложите в каждую тарелку по 2–3 сливы, 2 ломтика лимона и залейте охлажденной солянкой. Рыбу, присыпав зеленью, подавайте отдельно.

Тосты с осетриной

2 тоста, 10 г сливочного масла, 2 кусочка отварной осетрины, немного черной икры, 1 пучок зелени.

1. Поджаренные тосты намажьте сливочным маслом и уложите в центре каждого тоста кусочек осетрины, а по углам – немного икры.
2. Украсьте веточками петрушки и укропа.

Огурцы с морепродуктами

4 огурца, 3 ломтика красной рыбы, 50 г крабового мяса, 4 спелых томата, 50 г риса, 2 лимона, 1 пучок

зелени укропа, 1 пучок зелени петрушки, 20 мл оливкового масла, 5–6 листиков мяты, 1 ч. л. соли, 1/3 ч. л. красного перца.

Для майонеза: 250 г арахисового масла, 1 яйцо, 0,5 ч. л. горчицы, 1 ч. л. соли, 0,5 ч. л. перца.

1. Очистите огурцы. Разрежьте их на кусочки длиной по 3 см, вырежьте середину, слегка посолите и выложите на блюдо. Рыбу нарежьте маленькими кубиками, смешайте с 3 ст. л. оливкового масла и нашинкованной зеленью, поставьте на холод.

2. Приготовьте майонез. Взбейте яйцо, добавьте арахисовое масло, соль, перец и горчицу. Крабы поперчите и смешайте с майонезом.

3. Приготовьте кус-кус: рис отварите, смешайте его с лимонным соком и мелко нарезанными томатами, добавьте оливковое масло, посолите, поперчите.

4. Посыпьте измельченной мятой. Заполните начинкой приготовленные огуречные формы, поставьте на холод. Советуем подавать к этому блюду белое полусухое вино.

Первые блюда

Щи из свежей капусты

200 г щавеля, 200 г шпината, 100 г свежей капусты, 100 г сметаны, 2 картофелины, 50 г зеленого лука, свежий огурец, 2 яйца, сахар, соль по вкусу.

1. Сварите шпинат в небольшом количестве подсоленной воды, откиньте и протрите через сито. Щавель протрите на терке и припустите на огне в собственном соку.

2. Протертую зелень соедините, разведите отваром шпината, прокипятите и охладите. Сварите картофель отдельно, охладите и нарежьте кубиками, смешайте со щавелем и шпинатом, добавьте нашинкованную капусту, огурцы, нарезанные кубиками, и зеленый лук, перетертый с солью. Заправьте щи сахаром и солью по вкусу.

3. Перед подачей к столу посыпьте зеленью укропа, украсьте половинкой яйца и сметаной.

Суп с капустой «варшавский»

500 г цветной капусты, 1 головка лука, 1 крупная картофелина, 0,5 стакана простокваши, 1 пучок зелени, соль по вкусу.

1. Очистите капусту и сварите в соленой воде. Картофель и лук крупно нарежьте и добавьте к капусте, туда же влейте 1 стакан воды и варите под крышкой.

2. Затем протрите овощи через сито и снова доведите до кипения. Через 5 минут добавьте простоквашу, соль. При подаче украсьте суп

Рыбный суп с корзиночками

100 г рыбной мелочи, 350 г филе мерлузы, 1 головка лука репчатого, 5 картофелин, 100 г кореньев, 1 ст. л. растительного масла, 1 ломтик белого хлеба, 1/2 лимона, лавровый лист, 1 ст. л. белого вина, имбирь, соль по вкусу.

Для корзиночек: 10 мидий, 1 стакан рыбного бульона, 1 стакан молока, 1 стакан панировочных сухарей, 1 ст. л. сливочного масла, щепотка соли, перец молотый по вкусу.

1. В кипящий бульон опустите филе мерлузы и варите 20–25 минут. Через некоторое время добавьте нарезанный кубиками картофель, лавровый лист, размягченный ломтик хлеба и пряности. Варите около 10 минут.

2. Снимите с огня, заправьте белым вином и выдержите 5 минут. Перед подачей в каждую тарелку положите дольку лимона. Предложите корзиночки с мидиями.

3. Для корзиночек замесите тесто и раскатайте его. Выложите в формы. Мидии залейте холодной подсоленной водой и влейте рыбный бульон. Готовых мидий залейте молоком, посолите и поперчите.

4. Мякоть мидий разомните до однородной кашицы и выложите в корзиночки, покройте растопленным маслом, посыпьте панировочными сухарями и запекайте.

5. Для бульона в холодную воду положите рыбную мелочь, посолите, опустите лук и варите 10–12 минут. Готовый бульон процедите через сито.

Суп из щавеля

0,5 л воды, 100 г щавеля, 1 яйцо, 1 свежий огурец, 50 г сметаны, 0,5 пучка зелени петрушки, 0,5 пучка зелени укропа, 1 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. соли.

1. Мелко нарежьте листья щавеля. Отварите их в подсоленной воде в течение 10 минут. Полученный отвар охладите. Яйцо сварите, отделите белок от желтка и мелко его нарубите.

2. Желток разотрите и смешайте с отваром щавеля. Сюда же добавьте белок. В суп добавьте сахар и соль, заправьте его нежирной сметаной и обильно посыпьте зеленью петрушки и укропа. Подайте к столу.

Холодный суп является очень полезным, легким и одновременно вкусным блюдом. Входящий в его состав яичный белок придаст сил и энергии, щавель обогатит организм запасом необходимых витаминов и микроэлементов, огурец будет способствовать лучшему перевариванию пищи.

Яблочно-грушевый суп с рисом

100 г яблок, 100 г груш, 2 стакана воды, 1 ст. л. риса, 50 г молока, 2 ст. л. сахара.

1. Залейте фрукты горячей водой, добавьте 1,5 ст. л. сахара и варите до тех пор, пока они не станут мягкими. После этого отвар охладите и процедите.

2. Отварите рис. Варите его не более 10 минут. Слейте воду, влейте горячее молоко, добавьте 0,5 ст. л. сахара и варите на медленном огне до образования вязкой массы.

3. Полученную кашицу выложите на блюдо, предварительно смоченное водой. Когда каша затвердеет, нарежьте ее в виде ромбов, квадратов, треугольников или слепите из нее шарики. Полученные клецки положите в холодный отвар.

Этот сладкий суп рекомендуется готовить тем, кто пребывает в очень плохом настроении. Фрукты обеспечат ваш организм необходимым количеством глюкозы, а рис придаст вам бодрости и энергии.

Вторые блюда

Запеченные груши

2 груши средней величины, 3 ст. л. сахарной пудры, 1 ч. л. растительного масла (желательно рафинированного), 0,5 стакана воды.

1. Груши тщательно вымойте (очищать их от кожуры не стоит) и каждую разрежьте на две-четыре части (в зависимости от размеров груш). Не забудьте удалить сердцевину.
2. Глубокую сковороду смажьте маслом и уложите на нее груши. Дольки фруктов можете посыпать сахарной пудрой. В сковороду лучше всего будет налить немного воды, чтобы фрукты запекались, не пригорая.
3. Поставьте сковороду в слегка разогретую духовку. Запекайте груши до тех пор, пока они не подрумянятся.

А вот теперь можете садиться за стол и дегустировать. Если это сладкое блюдо вам понравится, вы сможете готовить его часто, не сетуя на то, что в вашем сбалансированном питании возникают досадные сбои: блюдо очень подходит для тех, кто хочет всегда оставаться в прекрасной форме.

Сом, жаренный с капустой

1 кг рыбы, 0,5 стакана муки, 0,5 стакана растительного масла, 1 ст. л. сала, 1 головка лука, 1 вилок белокочанной капусты, молотый черный перец, соль по вкусу.

1. Подготовленного сома разрежьте на куски, освободив от костей, посолите, обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле или топленом сале.
2. Кочан капусты разрежьте на четырехугольные куски. Положите в кастрюлю, налейте воды до 1/3 или 1/4 высоты капусты и тушите, добавив лук, растительное масло и сахар.
3. Когда все будет приготовлено, в кастрюлю положите слоями тушеную капусту и поджаренного сома. Затем добавьте немного воды, поставьте в духовку и тушите до полной готовности.

Капуста, тушенная с яблоками

300 г свежей белокочанной капусты, 200 г яблок, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. муки, 3–4 ст. л. сливочного масла, веточки зелени, соль по вкусу.

1. Нашинкуйте капусту мелкой соломкой, выложите в глубокую кастрюлю, влейте немного воды и тушите на слабом огне под закрытой крышкой. Яблоки очистите от кожуры, удалите сердцевину, нарежьте тонкими дольками.

2. Выложите их в кастрюлю с капустой и потушите. За 10–15 минут до готовности добавьте в кастрюлю соль, сахар, муку и сливочное масло.

Готовым блюдом гарнируйте жареное мясо или запеченную целиком (кусочками) птицу, предварительно украсив каждую порцию веточками зелени.

Каша пшенная с молоком и тыквой

2 стакана пшенной крупы, 1 л молока, 0,5 кг тыквы, 1 стакан сахара, 1 ч. л. соли, 100 г сливочного масла, 1 стакан воды.

1. Тыкву нарежьте небольшими кусочками, залейте водой и потушите до полуготовности. Добавьте горячее молоко, доведите до кипения, а затем засыпьте промытую пшенную крупу и сахар.

2. Кашу варите 20 минут на медленном огне под крышкой. По истечении указанного времени снимите кастрюлю с огня, положите масло и закутайте одеялом. Через 20 минут каша готова

Тунец с грибами и зеленью «Японские мотивы»

300 г свежего тунца, 10 г морской зелени, размороженный гарнат, 2 сушеных гриба, 2 ч. л. соуса любого, 3 ореха гинкго, 1 корень петрушки, 2–3 кружочка лимона, соль по вкусу.

Для шпрот в тесте: 200 г готового теста, 2 банки консервированных шпрот, 1 яйцо.

1. В кипящий бульон опустите размороженный гарнат. Кипятком залейте грибы. Подготовленные грибы, соус, орехи, петрушку, дольки лимона добавьте в бульон и варите 10–15 минут.

2. Готовый бульон разлейте в чашки. Японцы едят руками гарнат, орехи и грибы. А для русских можно подать вилки и шпроты в тесте.

3. Замесите тесто и раскатайте на тонкие кружочки.

Специальной лопаточкой разомните шпроты до однородной кашицы и выложите ее на середину теста. Соедините края теста, смажьте сырым яйцом и выпекайте.

4. Для бульона: залейте тунца водой и доведите до кипения. Добавьте зелень, дайте вскипеть и затем 20 минут варите на слабом огне. Готовый бульон процедите через сито.

Яичница с сыром «В гнездышках»

6 яиц, 250 г тертого сыра, 100 г сметаны, 0,5 ст. л. сливочного масла, соль, перец по вкусу.

1. Отделите белки от желтков. В большой миске взбейте белки в плотную пену. Выложите в смазанную маслом форму, посыпьте 2/3 объема тертого сыра.

2. Ложкой придайте пене форму шести «гнездышек». Вылейте в каждое по желтку. Залейте сметаной, посолите, поперчите, добавьте оставшийся сыр. Поставьте в очень горячую духовку (230 градусов) примерно на 12 минут.

Бирючки с орехами, изюмом и медом

700 г бирючков, 200 г сливочного масла, 60 г изюма, 60 г грецких орехов, 150 г меда, 250 г яблочного уксуса, 250 г белого вина, гвоздика, перец красный молотый, корица и соль по вкусу.

1. Бирючков очистите, выпотрошите, тщательно промойте в проточной воде. После просушки обжарьте рыбу в масле с обеих сторон. Затем уложите в эмалированную посуду и залейте маринадом.

2. Чтобы приготовить маринад, изюм нужно перетереть с толчеными грецкими орехами, добавить мед, яблочный уксус, белое вино, соль и специи. Все это тщательно перемешайте – и маринад готов.

3. Замоченные в маринаде рыбки будут готовы уже на следующий день. В таком виде рыба хранится довольно долгое время, поскольку уксус является прекрасным консервантом, а сахар нейтрализует излишнюю кислоту.

Мойва с овощами

1 кг мойвы, 2 кабачка, 150 г муки, 500 г майонеза, 200 г растительного масла, 2 головки лука луковицы и морковки, соль, черный перец.

1. Разделайте мойву, посолите, поперчите, обваляйте в муке, обжарьте на растительном масле.
2. Кабачки нарежьте соломкой, посыпьте мукой и солью и тоже обжарьте. Отдельно обжарьте лук с морковью.
3. Уложите в горшочки слоями рыбу, кабачки с луком и морковью, каждый слой полейте майонезом и поставьте в духовку.

Сазан с лесными орехами

1 сазан весом около 500 г, 300 г лесных орехов, пол-лимона, 50 г топленого масла, листья смородины или клена, соль и перец по вкусу.

1. Очищенную и потрошеную тушку сазана посолите и поперчите снаружи и изнутри. Лесные орехи очистите от скорлупы и сварите отдельно и предварительно в котелке.
2. Затем измельчите, смешайте с соком лимона и сливочным маслом. Приготовленным фаршем заполните брюшко рыбы. Перевязанную тесьмой рыбу и обернутую в листья дикой смородины или клена, обмажьте глиной и закопайте в горячие угли прогоревшего костра.
3. Глиняный сверток периодически переворачивайте. Когда глина начнет трескаться и отваливаться, значит, рыба готова. Ее, конечно же, очистите от глины и листьев, смажьте сливочным маслом.

Манная каша с морковью

1/4 стакана манной крупы, 1 морковь, 1 стакан молока, 2 ст. л. изюма или 8 штук инжира, стакан сахара, 1 ст. л. масла.

1. В кастрюлю налейте 1 стакан молока, добавьте тертую морковь, сахар, масло, поставьте на огонь и тушите 10–15 минут. Затем, помешивая, всыпьте манку.
2. Варите на слабом огне 15 минут. За 2 минуты до конца варки добавьте изюм или инжир и варите до полной готовности.
3. Разогрейте на сковороде растительное масло и один за

другим испеките 3–4 блинчика. Ягоду переберите и вымойте, дайте воде стечь.

4. Складывайте блины на тарелке стопкой, перекладывая ягодой и медом (или сахарной пудрой).

Салаты

Мидии для Овидия

30 мидий, 3 вареных яйца, 200 г маринованного болгарского перца, 150 г консервированного зеленого горошка, 1 пучок петрушки, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. лимонного сока, 150 г свежих огурцов, 200 г свежих помидоров, 250 г майонеза, 2–3 лавровых листа, листья зеленого салата, соль по вкусу.

1. Мидии сварите прямо в раковинах, добавив в бульон соль, лавровый лист и репчатый лук (целиком). Мидии будут готовы, когда раковины раскроются. Мясо нужно освободить от раковин.

2. На дно салатницы выложите крупные листья зеленого салата, затем слоями, не перемешивая, положите огурцы, нарезанные тонкими дольками, кружочки помидоров, нарезанный неширокими полосками болгарский перец, зеленый горошек.

3. Затем выложите слой мидий, которые надо сбрызнуть лимонным соком. И, наконец, слой мелко нарубленных вареных яиц. Все это заливается майонезом и посыпается измельченной зеленью.

Салат «Путь к сердцу»

2 крупные моркови, 200 г капусты, 1 небольшая голова лука, 1 крупное яблоко, 4 ст. л. растительного масла, уксус, сахар, соль, перец по вкусу.

1. Капусту тонко нашинкуйте и выложите на дно салатницы. Помните ее рукой до появления сока. Чуть присолите и добавьте сахар. Снова помните рукой, поперчите и сбрызните уксусом.

2. Дайте капусте постоять 20–30 минут. Натрите на мелкой терке морковь и выложите ее в посуду с капустой. Натрите на крупной терке яблоко, очищенное от кожуры и переложите в салатницу.

3. Лук мелко нарежьте и удалите горечь, залив его на 1–2

минуты крутым кипятком.

4. Перемешайте капусту, морковь, яблоко и лук. Добавьте по вкусу соль, перец, сахар, уксус и залейте растительным маслом.

Салат с йогуртом и овсяными хлопьями

130 г йогурта, 2 яблока, 6 ст. л. овсяных хлопьев, 1 ст. л. тертых орехов, 1 ст. л. изюма.

1. Овсяные хлопья залейте небольшим количеством холодной кипяченой воды на 15–20 минут. Яблоки очистите от кожуры и натрите на крупной терке, положите в салатницу.

2. Овсяные хлопья отожмите от воды и переложите в яблочную массу. Добавьте тертые орехи. Изюм хорошо промойте и замочите на 15 минут в горячей воде, затем переложите в салатницу. Продукты перемешайте и залейте йогуртом.

Кушанья из муки

Торт из слоеного теста «Традиционный»

500 г слоеного теста, 250 мл молока, 50 г сахара, 3 яйца, 3 ст. л. муки, 300 г сливочного масла или маргарина.

1. Раскатайте тесто в виде колбаски и разрежьте на 10–15 частей. Раскатайте каждую часть и положите на противень. Лепешку сверху наколите вилкой в нескольких местах. Одну из них оставьте на крошки.

2. Для крема налейте в ковш молоко, добавьте сахар и поставьте на огонь, постоянно помешивая. Яйцо взбейте до образования пены и тонкой струйкой вливайте в кипящий молочный сироп.

3. Затем разведите муку в молоке и запустите в кипящий молочный сироп. Остудите и добавьте масло или маргарин. Взбейте до однородной пышной массы. Теперь приготовьте сам торт. Для этого лепешки смажьте готовым кремом, сложите одну лепешку на другую и положите под легкий пресс.

4. Готовый торт поставьте в теплое место на 2,5 часа, чтобы крем впитался. Затем поставьте в холодильник.

Пирожное с ягодным кремом

1 стакан жидкого варенья (любого), 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 2 яйца, 1 ст. л. соды, 1 ст. л. уксуса, 2–2,5 стакана муки.

Для крема: 100–150 г масла, 0,5 банки сгущенного молока, 1 стакан сметаны, взбитой с сахаром.

1. Варенье вылейте в стеклянную посуду, добавьте соду и уксус, поставьте на холод на 2–3 часа. Добавьте яйца (по одному), сметану и сахар, муку, замесив тесто до консистенции сметаны. Выпекайте в формах, смазанных растительным маслом, 20 минут.
2. Готовые изделия разрежьте пополам, смажьте посередине кремом. Верх пирожного можете украсить кремом и ягодами из варенья.

Сырники

500 г творога, 100 г сметаны, 2 яйца, 4 ст. л. сахара, 0,5 стакана муки, ванильный сахар, 100 г растительного или топленого масла, 2 ст. л. сахарной пудры, соль по вкусу.

1. Творог пропустите через мясорубку или протрите через сито. Смешайте его с мукой, солью, ванилином и яйцами, растертыми с сахаром.
2. Массу хорошенько вымесите и сделайте небольшие лепешки. Затем каждую обваляйте в муке и обжарьте в масле с двух сторон до образования румяной корочки. Готовые сырники посыпьте сахарной пудрой.
3. Подавайте к столу со сметаной и вареньем.

Рулет с грецкими орехами и корицей

3,5 стакана муки, 1 стакан молока, 100 г сливочного масла, 30 г дрожжей, 1 ст. л. толченой корицы, 0,5 стакана рубленых грецких орехов, 0,5 стакана сахара, 1 ч. л. соли.

1. Приготовьте тесто на опаре. Хорошо его вымесите и выбейте на столе, после чего поставьте в теплое место, чтобы оно поднялось.
2. Готовое тесто раскатайте скалкой на столе. Поверхность пласта смажьте маслом, посыпьте корицей, сахаром и заверните в

рулет. Разрежьте его острым ножом вдоль посередине, но не до конца (оставьте неразрезанными примерно 3–4 см до края).

3. Разрезанные половинки сверните в жгуты каждый по отдельности, а затем соедините вместе и снова скрутите. Завитый жгутом рулет уложите на противень, смазанный маслом.

4. Поставьте в теплое место на 60–70 минут, смажьте яйцом, посыпьте рублеными орехами и выпекайте при температуре 200–210 градусов в течение 40–50 минут.

Десерты

Омлет сахарный

4 яиц, 4 ст. л. сахара, 2 ст. л. муки, 100 г сливок, 1 ст. л. масла для смазки формы.

1. Отделите яичные желтки и разотрите их с сахаром, просейте в полученную смесь муку. Добавьте взбитые сливки и белковую пену.

2. Смажьте маслом форму, перелейте в нее смесь и выпекайте в предварительно разогретой духовке 10–15 минут.

Тыква и яблоки «Здоровеньки булы»

0,5 кг тыквы, 1 кг яблок, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 0,5 л сливок, 3/4 стакана манной крупы.

1. Тыкву нарежьте брусочками, обжарьте в сливочном масле. Яблоки нарежьте дольками, уложите слоями в горшочки, пересыпьте сахаром, залейте горячими сливками и поставьте в духовку.

2. За 5 минут до готовности всыпьте тонкой струйкой манную крупу и перемешайте.

Фруктовая фантазия

4 банана, 2 киви, 2 яблока, 2 ст. л. изюма, 1 стакан сметаны, 1 ч. л. сахара, 1 ст. л. лимонного сока.

1. Бананы и киви очистите, нарежьте тонкими (около 5 мм в ширину) кружочками и красиво выложите их на неглубокой тарелке. Яблоки разрежьте, удалите из них косточки и мелко

нарежьте. Изюм тщательно промойте.

2. Перемешайте кружочки бананов и киви, измельченные яблоки и изюм. Смешайте сметану, сахар и лимонный сок и полейте полученным соусом фрукты. Перед тем как подать салат к столу, поставьте его на полчаса в холодильник.

Творог с клубникой

500 г творога, 200 г свежей клубники, 0,5 стакана сахара.

1. Промойте клубнику и хорошо просушите. Смешайте творог с сахаром.

2. Подавайте его в плошках с несколькими ягодами клубники. Можете подать клубнику отдельно, посыпав сахаром или сахарной пудрой.

Фрукты засахаренные

1 кг различных фруктов и ягод (дольки лимона, апельсина, яблока и груши, сливы, абрикосы и вишни без косточек, брусника, виноград, клюква и т. д.), 1 стакан сахара, 50 мл воды, 0,5 стакана сахарной пудры.

1. Подготовьте фрукты и ягоды. Крупные плоды порежьте на дольки. Сварите жидкий сироп из воды и сахара. Не снимая кастрюлю с огня, всыпьте в сироп часть фруктов и ягод и тут же достаньте их с помощью специальной ложки.

2. Затем обваляйте в сахарной пудре, выложите на противень и немного подсушите в духовке. Засахаренные фрукты и ягоды вы также можете использовать для украшения кондитерских изделий.

Напитки

Квас новгородский

200 г варенья из черной смородины, 2 ст. л. пшеничной муки, 0,5 ч. л. сухих дрожжей.

1. В варенье добавьте дрожжи и муку, поставьте для брожения.

2. Когда квас забродит и покроется желтовато-серой пеной, процедите его через полотно и перелейте в большую бутылку, плотно закупорьте, поставьте на 1–2 недели в прохладное место. После этого квас будет готов к употреблению

Чайный напиток с ягодками

500 мл воды, 4 ч. л. чайной заварки, 0,5 стакана ягод (малины, клубники, земляники, ежевики), 2 ч. л. сахара.

1. Заварите крепкий чай, добавьте сахар. Ягоды переберите, очистите и промойте.

2. Подавите ягоды ложкой, чтобы показался сок, и добавьте в чай. В него можно также добавить 1 ч. л. лимонного сока.

Заключение

Теперь Вы познакомились с системой питания, зависящей от знака Зодиака и, думаю, обязательно воспользуетесь предложенными здесь рецептами вкусных, полезных блюд и будете чрезвычайно довольны. Восстановить или сохранить здоровье только в ваших интересах, надеюсь, Вы понимаете это. А если так, то вперед – начинайте новую жизнь и устраняйте свои физические недостатки и недуги, после чего, уверяю, будете чувствовать себя лучше и морально. Прочитав книгу о питании по знакам Зодиака, Вы узнали, каких болезней следует остерегаться, так что будете всегда начеку и во всеоружии. В данной книге рассказано о свойствах продуктов, зная которые, легко сделать вывод, что употреблять желательно, а что, напротив, пойдет во вред. О витаминах и минералах здесь также упомянули.

Не забывайте, что физическое самочувствие и то, как мы питаемся, напрямую связано с эмоциональным состоянием. А для того чтобы хорошо себя чувствовать, питайтесь правильно и увидите, что ваша жизнь изменится к лучшему!